

Noora Jauhiainen

Luontoliikunnan kehittäminen Rauhalahdessa



Opinnäytetyö

Liikunnnanohjaaja YAMK

Kevät 2020

Tiivistelmä

Tekijä(t): Jauhiainen Noora

Työn nimi: Luontoliikunnan kehittäminen Rauhalahdessa

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (YAMK)

Asiasanat: Luontoliikunta, palvelumuotoilu, tarinallistaminen, kehittämissuunnitelma

Tämä työn toimeksiantaja on Kuopion Kylpylä Oy:n eli Kylpylähotelli Rauhalahti. Toimeksiantajan päätavoite on tarjota monimuotoista majoitusta hotellissa, huoneistohotellissa ja studiohotellissa, hyviä ruokaelämyksiä ja monipuolista viihdettä eri ravintoloissa, lämmينhenkisiä viihdekylpylän palveluita, toimivia kokouspalveluita sekä virkistäviä ja elämyksellisiä oheispalveluja.

Luontoaktiiviteettien kysynnän nähdään nousevan tulevaisuudessa, mikä vaikutti aiheen valintaan suosiollisesti. Rauhalahden alueella on iso luonnonsuojelualue, joka on lähes hyödyntämättä. Alue tarjoaa loistavat puitteet erilaisten luontoliikuntakokemusten tarjoamiseen ja tätä kautta myös mahdollistaa elämysten tuottamisen Rauhalahden asiakkaille.

Tämän työn tavoitteena on kartoittaa Rauhalahden luontoliikunnan nykytilaa ja tulevaisuutta. Lisäksi tarkoituksena on tehdä Kuopion Rauhalahden alueen luontoliikunnan kehittämiseen konkreettinen kehittämissuunnitelma, joka sisältää myös kaksi valmista tuotetta.

Työn teoreettinen viitekehys muodostuu luontoliikunnasta ja palvelumuotoilusta eri keinoin. Työ on kehittämistutkimus, jonka avulla pyritään kehittämään toimintaa kysynnän mukaan ja toimeksiantajan toiveiden mukaan. Tietoa kerättiin eri tiedonkeruumenetelmin, joita ovat: haastattelut, ideariih, palveluympäristön havainnointi ja tutkitun tiedon kerääminen. Tämän aineiston pohjalta saatiin mahdollisimman laaja aineisto, jonka avulla saatiin ratkaisu tutkimuskysymyksiin.

Aineiston keräämisen ja analysoinnin jälkeen toimeksiantajalle tehtiin aineiston pohjalta kehittämissuunnitelma luontoliikunnan kehittämiseen tulevaisuudessa. Tämän lisäksi tehtiin myös kaksi valmista tuotetta, joita toimeksiantaja voi käyttää oman toiminnan kehittämisessä. Toisen tuotteen kehittelyssä käytettiin apuna tarinallistamista, joka on yksi keino palvelumuotoilussa.

Tutkimuksessa esille nousi erityisesti se, että luonnossa liikkumista pidetään tärkeänä ja luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia arvostetaan. Asiakkaiden vastausten ja tehtyjen havaintojen perusteella voidaan päätellä, että nykyään halutaan enemmän keskittyä luonnon tarjoamiin psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin ja erityisesti psyykkiseen puoleen. Luonnosta haetaan hyvinvointia kiireisen arjen keskellä ja luonnossa halutaan rauhoittua. Unohtamatta myöskään fyysisiä hyvinvointivaikutuksia vaikka nykypäivänä ne eivät vastausten ja teorian pohjalta enää korostu niin vahvasti. Luonnosta haettavien tärkeänä pidettyjen hyvinvointivaikutusten perusteella ja kyselyssä esille nousseiden lajien perusteella voidaan todeta, että luonnossa rauhoittumiseen ja seikkailuun keskittyvälle liikunnalliselle palvelulle olisi tarvetta tulevaisuudessa. Lisäksi erityisesti melonta kiinnostaa myös.

Abstract

Author(s): Jauhiainen Noora

Title of the Publication: Development of nature sports in Rauhalahti

Degree Title: Master of Sport Studies

Keywords: Nature sports, service design, story based service design, development plan

This work is commissioned by Kuopion Kylpylä Oy or Kylpylähotelli Rauhalahti. The main goal of the client is to offer diverse accommodation in a hotel, apartment hotel and studio hotel, good food experiences and varied entertainment in various restaurants, warm-hearted entertainment spa services, functional meeting services and refreshing and experiential ancillary services.

Demand for nature activities is seen to increase in the future, which had a favorable effect on the choice of topic. There is a large nature reserve in the Rauhalahti area, which is almost unused. The area offers a great framework for offering various nature sports experiences and through this also enables the production of experiences for Rauhalahti's customers.

The aim of this work is to map the current state and future of nature sports in Rauhalahti. In addition, the intention is to make a concrete development plan for the development of nature sports in Rauhalahti area, Kuopio.

The theoretical framework of the work consists of nature sports and service design in different ways. The work is a development study that aims to develop operations according to demand and the client's wishes. Data was collected using various data collection methods, which include: interviews, brainstorming, observation of the service environment, and collection of researched data. Based on these methods, the widest possible material was obtained and used to find a solution to the research questions.

After collecting and analyzing the material, it was used as a basis for making a development for the future development of nature sports for the client. In addition to this, two finished products were made for the client to be used in the development of their own operations. The development of another product was aided by story based service design, which is one category of service design.

The study highlighted in particular that outdoor recreational activities are considered important and the effects of nature on our well-being are valued. Based on the responses of the customers and the observations made, it can be concluded that today, when it comes to nature's effect on our well-being, we want to focus more on the mental and social side. In the middle of a busy life we seek for peace and well-being from nature. Not to mention the effects on physical well-being, even though today, based on the answers and theory, they are no longer so strongly emphasized. When it comes to the welfare effects and the sports activities that came up in the survey, it can be stated that sports service focusing on relaxation and adventure would be needed in the future. In addition, kayaking in particular is also of interest.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Työn tarkoitus ja tavoite	1
1.2	Aikaisempi tutkimus ja työn tausta	2
1.3	Toimeksiantaja	2
2	Luontoliikunta.....	5
2.1	Luontoliikunnan vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille	6
2.1.1	Fyysiset vaikutukset ihmiseen.....	7
2.1.2	Psyykkiset vaikutukset ihmiseen	8
2.1.3	Sosiaaliset vaikutukset ihmiseen.....	9
2.2	Luontoliikunnan motiivit	9
2.3	Aktiveettimatkailu.....	10
2.4	Luontoliikunnan ja aktiveettimatkailu tulevaisuus	11
2.4.1	Ikääntyvät matkailijat.....	12
2.4.2	Y ja Z sukupolvet	13
2.4.3	Kasvava keskiluokka	14
2.4.4	Perhematkailu, jossa useampi sukupolvi yhdessä	15
2.4.5	Sinkut ja yksin matkustavat.....	15
2.4.6	Vastuullisuus, kestävyys ja ympäristötietoisuus	16
3	Luontoliikunta ja matkailu Kuopion alueella	17
3.1	Kuopion matkailu tilastollisessa valossa	18
3.2	Luontoliikuntakohteita.....	19
3.2.1	Puijo ja Puijo Peak – Nature Activity Park	20
3.2.2	Kuopion kaupunki	21
3.2.3	Kuopion Seikkailukeskus	24
3.3	Luontoliikunnan ja matkailun merkitys Kuopiossa	25
4	Palvelumuotoilu.....	26
4.1	Palvelumuotoilun prosessi	26
4.1.1	Määrittely.....	28
4.1.2	Tukimus ja kiteytys.....	28
4.1.3	Ideointi, kuvaus ja kokeilu.....	29
4.1.4	Testaus ja toteutus.....	29

4.2	Palvelumuotoilu yrityksissä ja omassa kehittämistehtävässä	30
4.3	Tarinallistaminen palvelumuotoilussa ja omassa kehittämistehtävässä	31
5	Kehittämistyön toteutus.....	34
5.1	Tutkimusongelmat ja -strategia	34
5.2	Kehittämistyön prosessi.....	35
5.3	Aineiston keruu	37
5.3.1	Kysely	38
5.3.2	Idearihi	38
5.3.3	Puhelinhaastattelu	39
5.3.4	Palveluympäristön havainnointi	40
5.4	Dokumentointi ja aineiston analyysi.....	40
6	Tulokset ja johtopäätökset	43
6.1	Taustatiedot	43
6.2	Nykytila ja luontoliikunnan motiivit	46
6.3	Tulevaisuudet toiveet.....	47
6.4	Johtopäätökset.....	47
7	Luontoliikunnan kehittämissuunnitelma Rauhalahden alueella	49
7.1	Palvelumuotoilu	49
7.2	Tarinallistaminen.....	51
7.3	Millaisia luontoliikuntapalveluita toivotaan tulevaisuudessa.....	52
7.4	Uudet tuotteet luontoliikuntaan tutkimusten perusteella	54
7.4.1	Tarinapolku	55
7.4.2	Luonnon kuntosali.....	55
8	Pohdinta	57
	Lähteet	60
	Liitteet	

1 Johdanto

Luontoliikunta vaikuttaa tutkimusten mukaan myönteisesti ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus nousee luonnossa itsestään, koska luonto houkuttelee liikkumaan. Usein liikkuminen tuntuu myös kevyemmältä ja helpommalta kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta, vaikka liikkuminen ulkona onkin usein todellisuudessa reippaampaa, kun sisätiloissa. Luonnossa kulkiessa on hyvä muistaa, että luontokokemus on itsessään tärkeämpi, kun kuljetun reitin pituus. Luonnossa ei tarvitse ajatella harrastavansa liikuntaa, vaan nauttia luonnon tarjoamasta kokemuksesta. Luontoliikunta sopiikin vallan mainiosti ihan kaikille liikkujille, erityisesti myös vähän liikkuville ja pitkäaikaissairaille. (Mäkinen 2017, 12-13.)

Metsä liikuttaa meitä luonnollisesti ja monipuolisesti. Luonnossa liikkuesssa sydän- ja verenkiertoelimistö työskentelee, lihakset tuottavat liikettä ja tasapaino saa harjoitusta metsäpoluilla reippaillessa. Luonnossa liikkuesssa noustaankin ylös rinteitä, kahlataan hangessa ja välillä kannetaan reppua, joten luonto tarjoaa monipuolista vastusta. Luontoliikunnassa retkikohde ja innostus luontoa kohtaan määrittelevät tahdin, toki myös hyvästä kunnosta on apua etenkin innostuksen ylläpitämisessä. (Arvonen 2015, 121).

Luontoaktiviteettien kysynnän nähdään nousevan tulevaisuudessa, mikä vaikutti aiheen valintaan suosiollisesti. Rauhalahden alueella on isoa luonnonsuojelualue, joka on lähes hyödyntämättä. Alue tarjoaa loistavat puitteet erilaisten luontoliikuntakokemusten tarjoamiseen ja tätä kautta myös mahdollistaan elämysten tuottamisen Rauhalahden asiakkaille.

1.1 Työn tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kartoittaa Rauhalahden luontoliikunnan nykytilaa ja tulevaisuutta. Tarkoituksena tehdä konkreettinen kehittämissuunnitelma luontoliikunnan kehittämiseen Rauhalahden alueella, joka sisältää myös kaksi uutta tuotetta täydentämään luontoliikuntaan liittyviä palveluita. Tutkimuskysymykset, joihin haettiin opinnäytetyön avulla vastauksia olivat:

- 1) Millainen on luontoliikunnan tila Rauhalahden ja Kuopion alueella tänä päivänä?
- 2) Millainen on nykypäivän asiakaskunta?
- 3) Millaista luontoliikuntaa asiakkaat ja ohjauksesta vastaavat henkilöt toivovat?

4) Millaiselle luontoliikunnalle olisi tarvetta tulevaisuudessa Rauhalahdessa?

5) Miten palvelumuotoilun avulla voidaan tarinallistaa palveluita?

Tietoa kerättiin haastattelemalla työyhteisössä työskenteleviä henkilöitä eli heitä, jotka ovat joka päivä tekemisissä kohderyhmän kanssa. Lisäksi työntekijöiden kanssa pidettiin myös toimeksiantajan toiveesta sovelluttu ideariihä, jossa pyrittiin kartoittamaan työntekijöiden omia ideoita ja etsimään uusia vaihtoehtoja luontoliikuntaan. Asiakkailta sen sijaan kerättiin kirjallista palautetta ja kehittämisideoita kirjallisen lomakkeen avulla ja havainnoitiin palveluympäristöä.

1.2 Aikaisempi tutkimus ja työn tausta

Aikaisempaa tutkimusta aiheesta ei ole tässä suhteessa tehty. Kuopion alueella on tehnyt erilaisia matkailututkimuksia ja luontoliikuntaan liittyviä opinnäytetöitä jo aikaisemmin, mutta luontoliikunnan kehittämistä ja taustojen selvittelyä ei ole tehty. Luontoliikunnasta ja matkailusta ei ole olemassa mitään tilastotietoja siitä millaisesta volyymista on kysymys, sillä tieto painottuu paikalliseen väestöön ja matkailijoiden määrästä ei ole mitään käsitystä. Tämä perustuu myös omaehtoiseen liikkumiseen ja palvelujen käytön kautta ei saa käsitystä volyymista. Metsähallitus laskee laskurilla kävijöitä kansallispuistoissa, mutta ei muualla. (Lassila 2020)

Aiheeksi valikoitu Kylpylähotelli Rauhalahden luontoliikunnan kehittäminen, koska tämän työn avulla toimeksiantaja toivottavasti saa konkreettista tietoa ja palveluideoita, joiden avulla hän voi tarjota parempia luontoliikuntakokemuksia ja kehittää omaa luontoliikunnan tarjontaa. Lisäksi aiheeseen liitettiin myös kehittämissuunnitelman tekeminen, johon liittyi keskeisesti luontoliikunnan nykytilan selvittäminen Rauhalahdessa ja suunnitelma siitä, mitä se voisi tulevaisuudessa olla ja millä keinoilla luontoliikuntaa lähdetään kehittämään kohti tulevaisuutta.

1.3 Toimeksiantaja

Kylpylähotelli Rauhalahden on vetovoimainen viihteen ja hyvinvoinnin keskus vain viiden kilometrin päässä Kuopion keskustasta. Paikka sijaitsee luonnonkauniilla paikalla Kallaveden rannalla. Kylpylähotelli tarjoaa elämyksiä ja aktiviteetteja niin lomalaisille kuin kokousasiakkaille. Monipuolisista

palveluista löytyy useita eri majoitusvaihtoehtoja, hemmotteluhoitoja, ravintolapalveluita ja liikuntapalveluita. Myös tanssin ystävät kohtaavat kuuluisissa tansseissa, unohtamatta karaokea, jota lauletaan useana iltana viikossa. (Spa.fi).

Rauhalahden alueella sijaitsee aito 50-luvun Jätkänkämppä, joka tarjoaa elämyksiä savusaunoineen ja ohjelmineen. Kaupungin kulttuuritarjonta on myös varsin laajaa ja helposti saavutettavissa, ostospaikkoja unohtamatta. Uudistuminen on tärkeää ja aluetta uudistetaan jatkuvasti muun muassa kokoustilat ja hotellihuoneet ovat saaneet uuden ilmeen. (Spa.fi).

Rauhalahti tarjoaa monipuolisesti erilaisia aktiviteetteja ja lomaohjelmaa on tarjolla arkisin majoittujille. Arki-iltaisina on myös monipuolista treeniohjelmaa ja tilauksesta järjestetään myös ryhmille erilaisia aktiviteetteja esimerkiksi tyhy-päivät ja kokouspäivän virkistäviä ohjelmia. Osa ohjelmista on myös varsin persoonallisia ja höystetty savolaisella huumorilla, kuten Savolaiset olympialaiset. Rauhalahden alueella sijaitsee myös keilahalli, tenniskeskus, eläinpuisto yms., jotka täydentävät Rauhalahden palveluita ja tekevät alueesta entistä monipuolisemman. Unohtamatta tietenkään Koski-Laivojen risteilyjä kesällä Rauhalahden ja keskustan välillä ja ympärillä olevaa luonnonsuojelualuetta, jota kiertää 2,5km kävelyreitti Kallaveden rannan tuntumassa. (Spa.fi)

Kuopion kaupungin teettämän tutkimuksen mukaan, joka toteutettiin vuonna 2019, Rauhalahti on yksi Kuopi-Tahko alueen kiinnostavimmista, sekä tunnetuimmista matkailu- ja tapahtumakohteista. Tunnettu ja kiinnostava paikka yhdessä sitoutuneen ja monipuolisen palvelutarjonnan, sekä ohjelmatarjonnan kanssa siivittivät kylpylähotellin menestykseen vuonna 2019. Tänä vuonna edessä on myös rakennushankkeita, joten palvelutarjonta tulee kasvamaan. (Kylpylähotelli Rauhalahti kiinnostaa ja kehittyy 2020.)

Viime vuonna tehdyn tutkimuksen mukaan yrityksen kokonaisliikevaihto ja käyttöaste kasvoivat. Edellisvuoteen verrattuna majoitusmyynti kasvoi lähes 7 prosenttia ja hotellin käyttöaste kohosi myös lähes 75 prosenttiin. Majoittujista iso osa eli 72 prosentti oli lomalaisia, 15 prosenttia yrittäsiakkaita ja loput eli 13 prosenttia tuettuja lomalaisia. Kylpylän ja ravintolapalveluiden myynti kasvoi myös vuonna 2019 ja näin ollen kokonaisliikevaihto oli 8,6 miljoonaa euroa eli kasvua verrattuna vuoteen 2018 oli jopa 6 prosenttia. (Kylpylähotelli Rauhalahti kiinnostaa ja kehittyy 2020.)

Tuleva vuosi 2020 tuo mukanaan myös useita uudistuksia ja remontteja. Rauhalahden majoituskapasiteetti kasvoi helmikuussa, kun kuun alussa valmistui käyttöön uusi studionhotelli. Tämä uusi

rakennus kasvattaa majoituskapasiteettia 15 huoneen verran. Tämä lisää siis jo ennestään Kuopion toiseksi suurimman majoittajan majoituskapasiteettia. Uuden rakennuksen myötä vuodepaikkojen määrä nousee reiluun 600. (Kylpylähotelli Rauhalahden kiinnostaa ja kehittyy 2020.)

Kuopion Kylpylä Oy:n päätavoite on tarjota monimuotoista majoitusta hotellissa, huoneistohotellissa ja studiohotellissa, hyviä ruokaelämyksiä ja monipuolista viihdettä eri ravintoloissa, lämmenhenkisiä viihdekylpylän palveluita, toimivia kokouspalveluita sekä virkistäviä ja elämyksellisiä oheispalveluja. Tavoitteena on tuottaa Suomen parasta asiakaselämystä kannattavasti. (Paunonen 2020.)

Yksi Rauhalahden vahvuuksista luontoliikunnan osalta on sijainti luonnonsuojelualueen ja vesistön vieressä, kuitenkin lähellä kaupungin palveluita. Rauhalahdessa on joitain luontoon liittyviä liikuntaohjelmia olemassa, mutta kysyntää olisi enemmänkin ja siksi luontoliikuntaan liittyvä tuotekehitys on toivottua ja myös organisaation toimintasuunnitelmaan kirjattu. Organisaation omat resurssit ovat olleet rajalliset tuotekehityksen loppuun saattamiseen ja näin ollen opiskelijoiden kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää. Luontoon liittyen, parina viime vuonna on siistittyä Rauhalahden ja Jätkänkämpän alueen maisemaa ja muun muassa kaupungin kanssa tehdyt maisemanhoito- ja raivaustyöt paransivat alueen viihtyisyyttä ja maisemia. Tarvetta on sekä oma-toimiselle että ohjatulle toiminnalle. (Paunonen 2020.)

2 Luontoliikunta

Luontoliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jota saadaan aikaiseksi hyödyntämällä omaa lihasvoimaa. Fyysinen aktiivisuus eli liikkuminen tapahtuu luonnossa tai osittain luonnollisessa rakennetussa ympäristössä. Joissakin määritelmissä luontoliikuntaan voidaan sisällyttää myös moottorikelkkailu ja purjehdus, vaikka näissä lajeissa lihasvoima ei ole peräisin henkilöltä itseltään. (Telama 1992, 61; Hemmin 2005, 342–343).

Luonnossa liikkuminen voidaan katsoa olevan luonnon ja sen kulttuuriympäristön elämyksellistä kokemista ja se auttaa ymmärtämään riippuvuuden luonnonvaroista ja ympäristön tilasta. Luontoliikunnan avulla voidaan toteuttaa myös luontokasvatusta, jonka avulla lisätään tietoa, taitoja ja valmiuksia myös elinympäristön suojelemiseksi ja hoitamiseksi. (Kangasniemi, Reitti ja Sillanpää-Reitti 2009, 17).

Luonnossa liikkuminen on myös niin yksinkertaista, eikä siihen välttämättä tarvitse mitään erityisvälineitä tai – taitoja. Luonnossa voidaan nauttia kaikilla aisteilla ja jokaisella kerralla luonnosta voidaan löytää joitain uutta ja kokea uusia asioita. Luontoliikunnan ei myöskään aina tarvitse tarkoittaa kauas lähtemistä vaan lähiluonto voi myös tarjota samoja elämyksiä ja yleensä ihminen on jo siellä itsekin esimerkiksi piha-alueet ja puistot. (Kangasniemi yms. 2009, 17).

Luonto on liikkujalle monipuolinen ja ilmainen liikuntapaikka. Luonto tarjoaa erilaista mielenkiintoista puuhaa, jo metsässä liikkuminen voi olla kokemus ja suuri elämys niin aikuiselle kuin lapselle. Nykypäivänä liikunta on vähentynyt, olemme omaksuneet istuvan elämäntavan ja lihavuus on yleistynyt, mutta luontoympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet voivat olla ratkaisu ja vastaus yhteiskunnan terveys- ja hyvinvointihaasteisiin. Luontoliikunnan avulla voidaan ylläpitää kaikkia ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueita, niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista. (Keisteri-Sipilä 2017, 19.)

Luontoliikuntaa käsitellään tässä työssä yleisellä tasolla, luontoliikunnan vaikutusten kautta ihmiseen, aktiviteettimatkailun näkökulmasta ja mahdolliseen tulevaisuuteen keskittyen. Lisäksi luontoliikuntaan liittyviä motiiveja on nostettu teoriassa esille, koska työssä halutaan selvittää luontoliikunnan nykytilaa ja mahdollista tulevaisuutta Rauhalahden alueella. Luontoliikunnan teorian

käsittelyllä pohjustetaan siis tutkimuskysymyksiä/-ongelmina olevien kysymysten taustoja ja niihin vaikuttavia teorioita, jotka täydentyvät käytännössä kerätyn tiedon perusteella tutkimusosiossa.

2.1 Luontoliikunnan vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille

Eri tieteenalat käsittelevät hyvinvointia erilaisista näkökulmista. Terveystieteissä on perinteisesti tarkasteltu hyvinvoinnin ja terveyden suhdetta terveyden suunnasta. WHO onkin määritellyt terveyden tilaksi, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tila ovat täydellisessä hyvinvoinnin tilassa. Tätä määritelmää on kritisoitu ja sitä onkin myöhemmin päivitetty niin, että vaikka jollakin osa-alueella olisi puutteita tai sairautta, muiden osa-alueiden hyvinvointi lisää henkilön toimintakykyä ja tuo näin olleen ihmiselle kokemuksen pärjäämisestä. Tässä hyvinvoinnin näkökulmassa erityisesti toimintakyky nähdään keskeisenä asiana hyvinvoinnin perustassa. (Sahamies 2018, 21.)

Kansantaloustiede lähestyy hyvinvointia puolestaan utilitaristisesta näkökulmasta eli hyvinvoinnin katsotaan koostuvan hyötyä ja mielihyvää tuottavista toiminnoista. Näille edellä mainituille toimille voi epäsuorasti tai suorasti asettaa rahallista arvoa. Taloustieteen avulla voidaan myös mitata eriarvoisuutta resurssien jakautumisen avulla. Yhteiskuntatieteiden aloilla hyvinvointia lähestytään taas puolestaan usein kestäväen kehityksen kautta ja kestäväen kehityksen määritelmät ovatkin usein limittäisiä erilaisten hyvinvoinnin määritelmien kanssa. (Sahamies 2018, 21.)

Näiden edellä mainittujen tapojen lisäksi hyvinvointia voidaan lähestyä myös sosiologisesta tai psykologisesta näkökulmasta. Sosiologiassa pyritään selvittämään, mistä hyvinvointi rakentuu ja miksi ihmisten välillä on hyvinvointieroja. Sosiologiassa voidaan hyvinvointia lähestyä myös pahoinvoinnin kautta eli esimerkiksi mittaamalla syrjäytymistä. Psykologia taas tarkastelee hyvinvointia ihmisen kokemuksen kautta eli subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tästä lähestymistavasta hyvänä esimerkkinä on Maslowin tarvehierarkia. (Sahamies 2018, 21.)

Hyvinvointia voidaan toki myös käsitellä subjektiivisesti, sekä objektiivisesti. Subjektiivisessa käsityksessä hyvinvoinnin osatekijöitä kuvataan ihmisten kokemuksella ja tulkinnoilla omasta hyvinvoinnistaan, esimerkiksi ihmisten käsitys onnellisuudesta. Objektiivisessä käsityksessä taas puolestaan pyritään kuvaamaan esimerkiksi ihmisen fyysinen tila, lääketieteellisten menetelmien avulla. (Sahamies 2018, 22.)

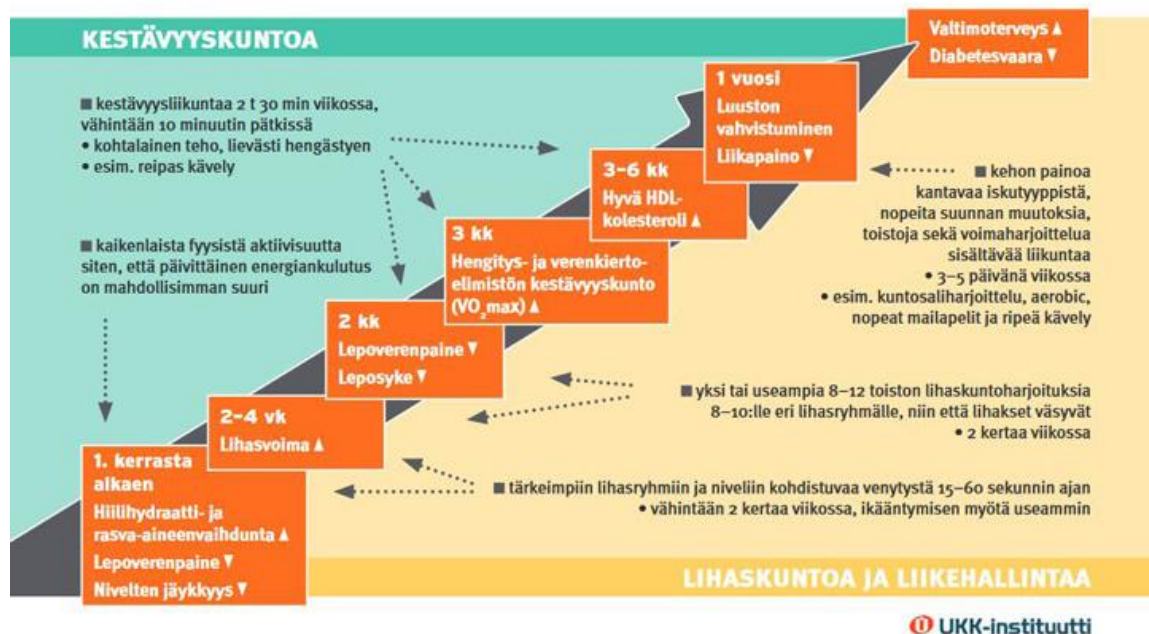
Tässä työssä luonnon tarjoamaa hyvinvointia käsitellään tutkimusten valossa, keskittyen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Tutkimusten mukaan luonnolla on erilaisia hyvinvointivaikutuksia, jotka edistävät ihmisten terveyttä. Lisäksi on tutkittu myös, että jos saadaan luonto lähelle ihmistä ja ihmiset luontoon, myös hyvinvointi koko yhteiskunnassa lisääntyy. Nämä eri vaikutukset on esitelty yksitellen seuraavissa alaotsikoissa. (Särkkä 2019.)

2.1.1 Fyysiset vaikutukset ihmiseen

Fyysinen aktiivisuus nousee luonnossa itsestään, koska luonto houkuttelee liikkumaan. Usein liikkuminen tuntuu myös kevyemmältä ja helpommalta kun sisätiloissa tapahtuva liikunta, vaikka liikkuminen ulkona onkin usein todellisuudessa reippaampaa kun sisätiloissa. Luonnossa kulkiessa on hyvä muistaa, että luontokokemus on itsessään tärkeämpi, kun kuljetun reitin pituus. Luontoliikunta sopiikin vallan mainiosti ihan kaikille liikkujille, erityisesti myös vähän liikkuville ja pitkäaikaissairaille. (Mäkinen 2017, 12-13.)

Luontoliikunta on todellista terveysliikuntaa, jonka vaikutukset alkavat jopa heti liikunnan aloittamisesta, mutta toiset vaikutukset tulevat vasta usean kuukauden kuluessa. Osa vaikutuksista ovat myös lyhytkestoisi, mutta osa taas hyvinkin pitkäkestoisia. Kestävyystyyppinen liikunta esimerkiksi laskee sydämen sykettä, parantaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa, sekä laskee lepokykettä ja –verenpainetta. Terveysvaikutuksia ja vaikutusaikaa on esitelty alla olevassa kuvassa tarkemmin. (UKK-instituutti 2019.)

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA



Kuva 1. Terveysliikunnan vaikutusaika (UKK-instituutti 2019).

On todettu myös, että jo pelkän luonnon näkeminen kuvista ja korteista voi vaikuttaa ihmisen fyysiseen kuntoon. Tätä on tutkittu leikkauspotilaiden keskuudessa, jossa havaittiin, että luotoympäristöstä kuvista nähneet potilaat paranivat muita nopeammin. Lisäksi he eivät myöskään tarvinneet kipulääkkeitä niin paljon. (Salonen 2010, 27-28.)

2.1.2 Psyykkiset vaikutukset ihmiseen

Luonto vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monella eri tavalla. Luonnossa liikkuminen ylläpitää tutkitusti etenkin hyvää unta ja mielialaa. Tutkitusti stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen oireet voivat helpottua lunnossa. Mielenterveyskuntoutuksessa onkin käytetty luontoa lievittämässä masennusta, ahdistusta ja levottomuutta. Luonto auttaa myös tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. (Luonto hoivaa mieltä ja kehoa 2015.)

Ikääntyneillä henkilöillä viherympäristön tarjoamat aistimukset ja havainnot voivat vahvistaa ole-massaolon kokemusta. Lisäksi elämäntarkoituksen tunnetta voivat lisätä luonnon jatkuvuuden ja

kiertokulun kokeminen. Myös lapsilla ja nuorilla, joilla on kehitysvaikeuksia ja motivaation puutteita, luonto voi auttaa rakentamaan luottamusta ja pitkäjänteisyyttä. Tämän lisäksi luonto voi tukea myös kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Luonto hoivaa mieltä ja kehoa 2015.)

2.1.3 Sosiaaliset vaikutukset ihmiseen

Syrjäytyminen ja yksinäisyys ovat nykyään isoja haasteita ihmisten keskuudessa, jotka eivät rajoitu enää pelkästään kaupunkeihin. Luonnosta ympäristönä on todettu olevan hyviä vaikutuksia ihmisten sosiaalisuuteen, sillä luonnolla on ominaisuuksia jotka saavat ihmiset voimaan paremmin myös sosiaalisesti. (Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä 2020.)

On tutkittu, että luonnon läheisyyden ja luonnossa toimimisen on todettu saavan ihmisissä aikaan myönteisempiä ajatuksi itsestä ja muista. Tämän lisäksi luonto vaikuttaa myös vuorovaikutukseen esimerkiksi vuorovaikutus eri ikäryhmien välillä helpottuu, pystyvyyden ja voimaantumisen tunne vahvistuu, sekä tunne ryhmään ja ympäristöön kuuluvuudesta vahvistuu. Luontoa hyödynnetäänkin muun muassa nuorisotyössä seikkailukasvatuksen keinoin. Irtautuminen arkirooleista luonnon keskellä helpottaa yhteisöllisyyden tunnetta, sekä auttaa nuoria löytämään ja vahvistamaan omia voimavaroja. (Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä 2020.)

2.2 Luontoliikunnan motiivit

Motivaation perustana on motiivit, joita ovat jokaisen henkilökohtaiset halut, vietit, palkkiot tai rangaistukset. Motiiveilla on aina joku päämääräsuunta ja ne ovat joko tiedostettuja tai tiedostamattomia, jotka ohjaavat tekemisiämme. Motivaatin voidaankin sanoa olevan tila, joka koostuu motiiveista. Motivaatio on henkilön tila, joka ohjaa hänen tekemisiään ja tämä tila voidaan jakaa myös tarkemmin sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatio on sisäisesti syntynyt, kun taas ulkoisessa motivaatio on riippuvainen ympäristöstä. (Terveysverkko 2020.)

Metsähallitus on tutkimut luontoliikunnan motiiveja vuosia 2013-2017 toteutetussa tutkimuksessa. Tutkimus toteutettiin kävijätutkimuksena Metsähallituksen suosituimmissa

retkikohteissa, kuten kansallispuistoissa. Tässä tutkimuksessa esille nousi useinmitin suosituimmiksi motiiveiksi lähteä luontoon: maisemat, luonnon kokeminen, poissaolo melusta ja saasteista, sekä psyykkinen hyvinvointi ja rentoutuminen. (Polku luontoon 2019.)

Aktiviteet luonossa ovat usein hyvinkin liikunnallisia, mutta on hyvä muistaa, että liikunta itsessään liikkumisen motiivina ei ole välttämättä kaikille liikkujille erityisen tärkeä. Tämä on todettu myös Metsähallituksen edellä esitellyssä tutkimuksessa. Luontoliikunnalla voikin olla hyvinkin merkittävä rooli terveysliikunnan edistämisessä, juuri liikkumaan kannustavien motiivien kirjon ja monipuolisten luontoaktiviteettien myötä. Tulevaisuudessa apuvälineiden ja varusteiden kehittyminen yhdenvertaistaa ihmisiä ja luo yhä monipuolisempia mahdollisuuksia liikkua luonnossa ja nauttia luonnon tarjoamista elämyksistä. (Polku luontoon 2019.)

2.3 Aktiviteettimatkailu

Liikuntamatkailu voidaan paikantaa yksinkertaisesti sosiaaliseksi, taloudelliseksi ja kulttuurilliseksi ilmiöksi. Itse liikuntamatkailijat voidaan taas määritellä, joko pehmeiksi tai koviksi matkailijoiksi. Pehmeät liikuntamatkailijat osallistuvat mieluummin virkistysellisiin aktiviteetteihin, kun taas kovat liikuntamatkailijat tekevät liikuntamatkoja joissa he osallistuvat kilpailullisiin aktiviteetteihin. (Weed 2008, 15.)

Aktiviteettimatkailu on puolestaan ilmaus matkailulle, jossa matkailuun kuuluu olennaisena osana yhteen tai usempaan liikunnalliseen aktiviteettiin osallistuminen. Käsite on melko tuore ja vielä harvoin käytetty kirjallisuudessa, mutta matkailuteollisuus käyttää termiä nykyään suhteellisen laajasti apuna jäsentämässä omaa toimintaansa. (Järviluoma, Keränen & Takala 2016, 3-4.)

Liikunnan voidaan ajatella keskittyvän joko enemmän kilpaurheiluun tai liikuntaan, joka ei ole kilpaurheiluun keskittyvää. Liikunnallista-kriteeriä käytettäessä toisalta myös joudutaan pohtimaan, mikä on liikunnallista ja mikä ei. Tässä törmätään ajatukseen, mikä liikunta on tarpeeksi fyysistä, jotta se voidaan katsoa liikunnaksi. Tiukasti rajattuna aktiviteettimatkailun voidaan katsoa sisältävän aktiviteetteja, jotka ovat selkeästi fyysisiä ja liikunnallisia. Väljemmin ajateltuna puolestaan taas aktiviteettimatkailu käsittää mitkä tahansa tekemiset, jotka sisältävät aktiviteettiä esimerkiksi myös moottoriurheilun. (Järviluoma, Keränen & Takala 2016, 4.)

Liikunnalliset aktiviteetit voivatkin siis olla millaisia tahansa ja aktiviteetit voivat olla sekä ohjattuja, että omatoimisesti suoritettuja. Näin ollen liikunnallisten aktiviteettien määrittely on varsin hankalaa. Lisäksi määrittelyyn vaikuttaa myös se, mistä näkökulmasta niitä tarkastellaan. Liikunta voidaan mieltää urheiluksi tai terveyteen vaikuttavaan liikuntaan eli terveysliikuntaa. Terveysliikunnasta puhuttaessa liikkumiseksi lasketaan myös päivittäiset askareet ja vapaa-aikana harrastettava liikunta, kunnon kohottamiseksi esimerkiksi pihatyöt. (Järviluoma, Keränen & Takala 2016, 4-5 & UKK-instituutti.)

Aktiviteettimatkailu voikin sisältää monenlaista erilaista matkailua, kuten elementtejä liikunta-, seikkailu- ja luontomatkailusta. On myös hyvä muistaa, että näitä yhteisiä nimittäjiä löydetään myös muista matkailun muodoista, kuten hyvinvointimatkailusta. Hyvinvointimatkailu onkin varsin suosittua ikääntyvien matkailijoiden keskuudessa, sillä tutkimusten mukaan heitä kiinnostaa erityisesti luonto ja aktiivinen lomanvietto. Tässä työssä keskitytään tarkemmin liikuntamatkailuun eli aktiviteettimatkailun vastapariin. Liikuntamatkailua voidaan taas jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikuntamatkailuun ja tässä työssä kehittämiskohteena on erityisesti aktiivinen liikuntamatkailu, jossa matkailija itse osallistuu liikunnalliseen toimintaa ja hänen elämyksensä muodotuu omasta tekemisestä aktiviteetin parissa, unohtamatta myöskään sosiaalisia kontakteja toiminnan lomassa. Passiivisessa liikuntamatkailussa puolestaan taas puolestaan matkustettaisiin seuraamaan joitakin tapahtua tai kisoja. (Järviluoma & Takala 2016, 4-8 & Verhelä & Lackman 2003, 125-129.)

2.4 Luontoliikunnan ja aktiviteettimatkailu tulevaisuus

Tutkimusten mukaan luonnolla on moni myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Pelkkä luonnon näkeminen vähentää erilaisia negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja ahdistusta. Luonnossa olominen alentaa tutkitusti myös verenpainetta ja vaikuttaa myönteisesti ihmisen vastustuskykyyn. Luonto tulisikin saada ihmisten ulottuville ja ihmiset enemmän luontoon, jotta hyvinvointi yhteiskunnassa lisääntyisi. Luonnossa on myös valtava potentiaali erilaiselle bisnekselle, jota ei vielä osata täysin hyödyntää. (Särkkä 2019.)

Tutkimusten mukaan luonto ja erilaiset viheralueet houkuttelevat ihmisiä liikkumaan. Tulevaisuuden uudet luontoläheiset palvelut muodostuvat moniaististen kokemusten ja teknologian hyödyntämisen avulla. Erilasten teknologisten sovellusten avulla voidaan yhä paremmin tunnistaa luonnon hyvinvointivaikutuksia, kuten esimerkiksi puhelimeen ladattavan sovelluksen avulla. (Särkkä 2019.)

Luonnosta suorastaan kumpuaa uusia mahdollisuuksia liiketoimintaan. Nämä uudet mahdollisuudet voivat liittyä hoivaan, hoitoon, vapaa-ajanviettoon ja hyvinvointiin liittyvien tarpeiden tyydyttämiseen, tässä työssä tullaan keskittymään lähinnä näistä luonnon hyvinvointivaikutuksiin vapaa-ajanvietossa. Tästä hyvänä esimerkkinä voisi olla, vaikka luonnon tarinapolun tuotteistaminen tai Metsäkylpy, joka on jo toimeksiantajalla käytössä. (Särkkä 2019.)

Kestävästi ja monipuolisesti luontoa hyödyntävillä palveluilla on myös vientiarvoa ja puhdas suomen luonto on maamme matkailuvaltti. Kehittämällä luontomatkailua metsistä saadaan rahaa muustakin kuin perinteisenä pidetystä puun myymisestä. Lisäksi on hyvä muistaa erilaiset ikäryhmät mietittäessä luontoliikunnan kehittämistä, näistä lisää seuraavissa alaotsikoissa ja kappaleissa. (Särkkä 2019.)

2.4.1 Ikääntyvät matkailijat

Ikääntyvä väestö nousee yhdeksi tärkeimmistä matkailun kohderyhmistä vuoteen 2030 mennessä. Suurin kysyntä ja nousu tulevat tapahtumaan yli 55-vuotiaiden matkailijoiden keskuudessa seuraavien vuosien aikana, mutta toisaalta myös eläkeiän nousu voi vaikuttaa myös heikentäen ikääntyvien henkilöiden matkustamista. Väestön ikääntymisen myötä uskotaan, että esille nousee erilaisia trendejä, sillä mitä vanhemmaksi ihminen tulee sitä enemmän hän uskalttaa tehdä yksilöllisiä valintoja. Aktiiviset seniorit onkin nostettu yhdeksi nousevaksi ryhmäksi vuonna 2020 ja nousu tulee kasvamaan vuoteen 2030 mennessä. (Puhakka 2011,9.)

Nämä edellä mainitut matkailijat ovat yhä terveempiä, aktiivisempia ajatusmaailmaltaan ja käytökseltään nuorekkaampi kuin aikaisemmin ikääntyneet matkailijat. Tämän lisäksi heillä on myös yhä enemmän rahaa, jota he myös käyttävät matkailuun ja omaan hyvinvointiin. Tämän ikäluokan seniorit ovat mukavuudenhaluisia, mutta myös hintatietoisia. He haluavat ainutlaatuisia kokemuksia ja juuri heidän tarpeisiinsa räätälöityjä palveluita. Tarjouksia unohtamatta, sillä senioreilla

on aikaa tutustu matkakohteeseen etukäteen ja ottaa selvää erilaisista tarjouksista, toisaalta myös he voivat matkustaa äkkilähdöillä sen enempää suunnittelematta. (Puhakka 2011, 9-10.)

Fyysisen kunnon heikentyessä kysyntä on kasvanut ja tulee kasvamaan erilaisten hyvinvointi- ja hoivapalveluiden osalta. Terveysmatkailun ja sairaudenhoitoon perustuvan matkailun ennustetaan nousevan tulevaisuudessa. Tämän takia myös matkailupalveluiden tuottajan tulee olla yhä enemmän tietoinen senioreiden terveydenhoitoon liittyvistä tarpeista ja palvelut tulee räätälöidä tilanteen mukaan ja tarvittaessa tehdä myös yhteistyötä terveydenhuoltosektorin kanssa. Tässä ryhmässä on hyvä muistaa myös erilaiset liikuntaesteiset matkailijat, jotka ovat liikunnan harrastajina kansainvälisestikin aktiivisia ja heidän matkailuintonsa odotetaan kasvavan tulevaisuudessa. (Puhakka 2011, 10-11.)

2.4.2 Y ja Z sukupolvet

Y-sukupolvella tarkoitetaan 1980- luvun alun ja 1990-luvun puoliväliin mennessä syntyneitä henkilöitä. Samaa ikäluokkaa voidaan kutsua myös nettisukupolveksi tai milleniaalisukupolveksi. Kyseisen sukupolven kun myös Z-sukupolven katsotaan eroavan aiemmasta sukupolvesta siinä, että he suhtautuvat eri lailla elektroniikkaan. Y- sukupolven katsotaan matkustavan tulevaisuudessa enemmän kuin heidän vanhempansa, hyvien kulkuyhteyksien ja matkojen halpenemisen ansiosta. Y-sukupolvi eroaa Z-sukupolvesta siinä, että he eivät ole tottuneet ottamaan vielä niin hyvin suuria tietomääriä vastaan kuin Z-sukupolven ihmiset, jotka ovat kasvaneet koko elämänsä erilaisten digitaalisten laitteiden kanssa. Tämä on hyvä muistaa matkailupalveluita suunniteltaessa. (Konu yms. 2017, 12.)

2000- luvulla syntynyt sukupolvi on Z-sukupolvi. Tämä sukupolvi on tottunut elämään teknologian ja digitalisaation kanssa ja nämä ovat osa arkea. Yhteys eri puolille maailmaa on yhä parempi, mutta samalla näiden nuorten yhteys luontoon on tutkitusti vähentynyt. Nykyään kuitenkin erilaisia luontokuvia jaetaan ahkerasti sosiaalisessa mediassa ja omaehtoinen liikunta on yhä suosittumpaa. Siksi juuri nyt onkin oikea aika panostaa lasten ja nuorten hyvinvointiin luonnossa liikkumisen ja houkuttelevien luontomatka- ja palveluiden avulla. (Z-sukupolvi ja luontoliikunta 2019.)

Kolme, neljästä yläkouluikäisestä liikkuu liian vähän päivittäin ja samassa ikäluokassa myös joka neljäs on ylipainoinen. Tämä johtuu osaksi siitä, että harrastaminen seuroissa on kallista ja erilaisen ruutujen ääressä vietetään yhä enemmän aikaa arjessa. Tämä on johtanut siihen, että liikunnallisesta elämäntavasta syrjäydytään yhä nuorempana. (Z-sukupolvi ja luontoliikunta 2019.)

Suomen luonto tarjoaa aitoja liikuntaelämyksiä luonnossa ja luonnon tarjoamat elämykset voivat vastata lasten ja nuorten hyvinvointitarpeisiin, mutta myös samalla luontolähtöisten hyvinvointipalveluiden kansainvälisen kysynnän kasvuun. Luonnossa saavutettavat erilaiset hyvinvointivaikutukset ovat yhteydessä luontosuhteen vahvuuteen ja sen synnyttäminen ja sen vahvistaminen on aikuisen vastuulla. (Z-sukupolvi ja luontoliikunta 2019.)

Erilaisia lasten ja nuorten luonnossa liikkumista tukevia palveluita ja luontokohteiden saavutettavuutta tulee kehittää ja houkutelavuutta parantaa. Täällä voidaan edistää väestön terveyttä, mutta myös samalla kehittää paikallistaloutta ja pk-yritysten toimintaa, kun kehitetään alueen luontoliikuntapalveluita. Huoli liikkumattomuudesta on maailmanlaajuinen, joten erilaiset kehittämistoimenpiteet herättävät kansainvälistä kiinnostusta. Suomen kansallispuistot ja muu luonto houkuttelevat yhä enemmän kansainvälisiä matkailijoita. (Z-sukupolvi ja luontoliikunta 2019.)

2.4.3 Kasvava keskiluokka

Tulojen nousu tulee kasvattamaan keskiluokkaan kuuluvien ihmisten osuutta tulevaisuudessa. Keskiluokan ennustetaan kasvavan 4,9 miljardiin henkilöön vuoteen 2030 mennessä, mikä on iso nousu vuodesta 2009, jolloin keskiluokkaan kuuluvia henkilöitä oli 1,8 miljardia. Tästä noususta suurin osa on kansainvälisiä matkailijoita ja suurin kasvu tulee olemaan Aasiassa ja Tyynenmeren alueella, sillä näillä alueilla tulee vuoteen 2030 mennessä asumaan kaksi kolmasosaa keskiluokkaan kuuluvista henkilöistä. (Konu yms. 2017, 13.)

On ennustettu, että tulevaisuudessa ainakin osa keskiluokkaan kuuluvista henkilöistä tulee panostamaan englannin kielen opiskeluun, mikä lisää omatoimimatkoja. Myös tulotason ja koulutautumisen lisääntyessä, yhä useammalla henkilöllä on mahdollisuus käyttää internettiä, mikä mahdollistaa laajemman ja monipuolisemman tiedonhaun myös matkailuun liittyvissä asioissa.

Tulevaisuudessa yhä useampi matkailija tulee Aasiasta, joten tämä tulee huomioida matkakoh-teissa matkailijoiden kulttuuriin ja uskontoon liittyvien erityisvaatimusten, esimerkiksi ruuan osalta. (Konu yms. 2017, 13.)

2.4.4 Perhematkailu, jossa useampi sukupolvi yhdessä

Lapsiperheiden katsotaan nousevan markkinoilla uuteen asemaan. Tämä tarkoittaa sitä, että lap-sille räätälöidyt palvelut ja matkailuteemat tulevat lisääntymään. Lapsiperheet matkustavat suh-teellisen paljon ja vaativatkin uusia palveluita, joissa on otettu lasten tarpeet huomioon. Perheet viettävät yhä enemmän aikaa erilaisten aktiviteettien parissa ja tulevaisuudessa erilaisten yhteis-ten aktiivilomien merkitys on nousemassa perheiden yhteenkuuluvuuden kanalta. Unohtamatta myöskään lemmikkejä, joiden kanssa matkustaminen on nousussa. (Puhakka 2011, 11.)

Eliniän pidentyessä myös matkailu yhdessä useamman sukupolven kanssa tulee kasvamaan. Usean sukupolven kanssa tehtävät matkat tulevat lisääntymään esimerkiksi erilaisten merkkipäi-viin liittyvien matkojen lisääntymisenä. Nykyään myös perheet ovat usein hajallaan ja pitkien vä-limatkojen päässä toisistaan, joten matkalla voidaan kokoontua yhdessä ja tämä tulee myös nä-kymään tulevaisuuden matkailussa. Matkoilta tullaankin hakemaan pääsääntöisesti uusia koke-muksia ja aikaa yhdessä perheen kanssa, unohtamatta myöskään yhteisiä muistoja. Lisäksi mat-koilta odotetaan rentoutumista ja erilaisia kokemuksia ruokaan liittyen. Palveluntuottajan tulee-kin ottaa nämä kaikki eri-ikäisten matkustajien tarpeet huomioon palveluiden suunnittelussa, jos he haluavat houkutella kyseistä kohderyhmää matkustamaan juuri heille. (Konu yms. 2017, 13.)

2.4.5 Sinkut ja yksin matkustavat

Perherakenteet ovat muutoksessa ja tämän takia myös sinkkotaloudet ovat kasvaneet ja tulevat kasvamaan tulevaisuudessa. Tämä vaikuttaa suuresti siihen, miten matkustetaan ja milloin mat-kustetaan. Perhekoiden pienentyessä, ihmisille jää yhä enemmän rahaa ja tämä vaikuttaa myös matkustamiseen. Rahan lisääntyminen vaikuttaa muun muassa siihen, että yhä enemmän halu-taan jotain extraa matkalla ja voidaan matkustaa myös hetken mielijohteesta. Erilaisten lyhyiden matkojen kysyntä onkin kasvussa, erityisesti sesongin ulkopuolella. (Puhakka 2011, 11.)

Sinkut ovat usein joustavia matkailijoita, mutta he ovat usein myös hyvin vaativia matkallaan. Tulevaisuudessa yksin matkustavat tulevat todennäköisesti tekemään muutaman lyhyen matkan ja yhden pitemmän matkan vuodessa. Yhä kiireisemmässä arjessa he odottavat valmiita matkapaketteja ja juuri heille räätälöityjä aktiviteettipaketteja. On myös havaittu, että varsinkin naismatkailijat kiinnittävät huomiota yhä enemmän myös turvallisuuteen. Sinkut ovatkin kiinnostuneita muun muassa yhä enemmän ja enemmän seikkailumatkoista, kylpylälomista ja harrastuksiin liittyvistä teemamatkoista. (Puhakka 2011, 11.)

2.4.6 Vastuullisuus, kestävyys ja ympäristötietoisuus

Matkailijoiden ympäristö- ja kulttuuritietoisuus on yhä enemmän kasvussa. Tämä seikka nostaa usein ristiriidan matkailun ja omantunnon väliin, tämä onkin johtanut yhä enemmän kestävä matkailupalvelun arvostamiseen. Tulevaisuudessa matkailija haluaa ottaa enemmän kantaa ja vaikuttaa asioihin. Mutta kuitenkin ympäristövastuulliset asiat muuttuvat ja kehittyvät hitaasti, joten oma välitön kollektiivinen hyöty nousee usein tulevan hyödyn edelle. (Puhakka 2011, 13.)

Vastuullinen matkailu tulee todennäköisesti muuttumaan erikoistuotteesta tulevaisuudessa välttämättömyydeksi. Matkailijoista tulee tulevaisuudessa entistä halukkaampia maksamaan erilaisia maksuja kompensoidakseen erilaisia matkailuun liittyviä ilmastovaikutuksia. Tämän lisäksi matkailun halutaan hyödyntävän yhä enemmän paikallisia tuotteita ja palveluita, unohtamatta myös käänsä paikallista kulttuuria. Eettisen kulutuksen kasvaessa, matkailijat arvostavat yhä enemmän pienempien yritysten tarjoamaa palvelua. Tutkimusten mukaan viisi tärkeintä tulevaisuuden matkailutrendiä yhtä lukuun ottamatta liittyy tavalla tai toisella matkailun vastuulliseen järjestämiseen ja maapallon suojeluun. (Puhakka 2011, 13.)

3 Luontoliikunta ja matkailu Kuopion alueella

Pohjois-Savon ja erityisesti Kuopion alueen matkailun vahvuus on erityisesti saarten täplittämä ja samalla myös erittäin kiehtova järvilabyrintti sitä ympäröivine metsineen. Tämä on jotain sellaista, mitä muualta ei löydä, tai jos jostain löytää lähes vastaavaa, niin muutaman kilometrin säteellä ei ole niin kattavaa majoitus- ja ravintolapalveluiden keskittymää, mitä Kuopiossa on. Tapahtumatarjonta alkaa olla Kuopiossa jo kovaa luokkaa. Monta kuukautta vuodesta mennään kymmeniä tuhansia vetävistä tapahtumista toiseen, joten on olemassa monta syytä, miksi tulla Kuopioon useammaksikin yöksi, sopivan kokoisia tapahtumia on paljon ja pitkällä aikavälillä. Kuopion vetovoima alueella näitä tapahtumia ovat esimerkiksi. Kuopio Tanssii ja Soi, Finland Ice Marathon, Kuopion viinijuhlat ja Tahko MTB. Tapahtumia on hyvinkin laidasta laitaan eri kategorioista, joten jokaiselle löytyy varmasti jotain myös tarkastelun kohteena olevan luontomatkailun osalta. Tästä hyvänä esimerkkinä voidaan verrata Kuopiota- Savonlinnaan, jossa järjestetään Oopperajuhlat, liika keskittyminen on johtanut siellä majoitushintojen räjähdykseen ja käyttöönsä laskemiseen. (INFOXKUOPIO 2019, 21. & Business Kuopio 2020.)

Edellä mainittu lupaava tilanne koskee kuitenkin vain kotimaanmatkailua ja kansainvälisillä markkinoilla Kuopion seudulla eroa on kurottavana paljon muihin Suomen kaupunkeihin. Liikematkailussa menee hyvin ja tätä kautta saadaan hyvin liikematkustajia kaupunkiin, jopa kansainvälisiä vieraita. Kysymys kuitenkin kuuluu, miten myös ulkolaiset matkailijat ja erilaiset ryhmät saataisiin tulemaan Kuopioon? (INFOXKUOPIO 2019, 21.)

Pikavoittoja on turha tässä asiassa odottaa, mutta kehitys ei myöskään tapahdu itsekseen. Kehittyminen vaatii pääoman lisäksi myös paljon työtä ja näkemyksellisiä tekijöitä. Yhdessä eri toimijoiden kanssa tulisi löytää suuri kuva ja se yhteinen tavoite, jota kohti lähdetään kulkemaan, ilman sirpaleista kuppikuntaisuutta. Matkailun tulevaisuus alueella on iso työmaa, ei niinkään monia pieniä hankkeita. (INFOXKUOPIO 2019, 21.)

Kuopion visiona on olla hyvän elämän pääkaupunki vuonna 2030, joka tarkoittaa elinvoimaa, terveyttä ja arjen rikkautta. Tämän kehityksen yksi painopiste keskittyy myös matkailun kehittämiseen. Yhtenä päämääränä on olla suomen nopeimmin kehittyvä kokous-, tapahtuma- ja matkailualue. Kuopiossa inspiraatiota pidetään yhtenä luonnonvoimana, joten luonto on yksi tärkeä inspiraation lähde myös matkailun kehittämisessä. (Business Kuopio 2019.)

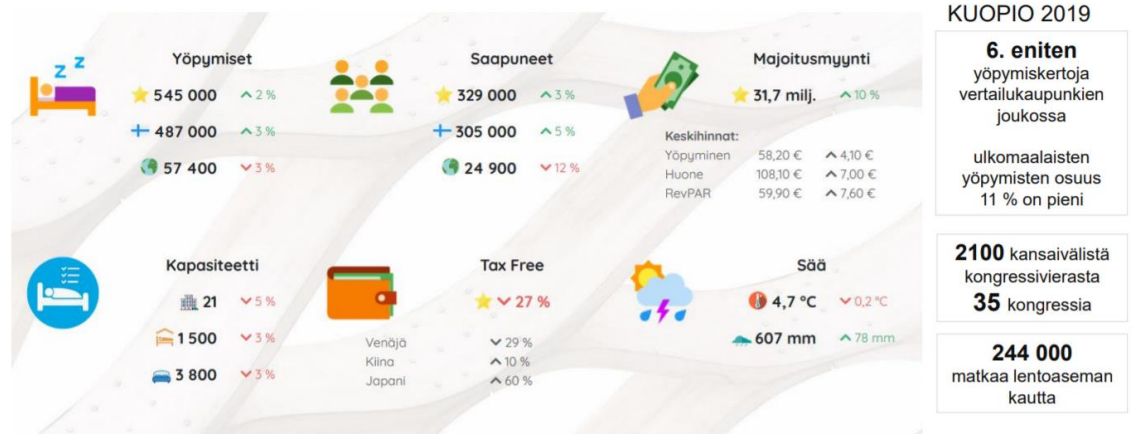
3.1 Kuopion matkailu tilastollisessa valossa

Luontoliikunnasta ja matkailusta ei ole olemassa tilastollista tietoa siitä, millaisesta volyymista on kysymys. Tilastollisessa tutkimuksessa tulokset painottuvat paikalliseen väestöön ja matkailijoiden osuudesta ei ole mitään käsitystä. Metsähallitus laskee kävijöitä omissa kansallispuistoissaan, mutta tässä työssä näistä kävijätiedoista ei valitettavasti ole apua. Luontoliikunnan nähdään perustuvan Kuopion alueella omaehtoiseen liikkumiseen, eikä palveluiden käytön kautta saa käsitystä volyymista. (Lassila 2020.)

Matkailua Kuopion alueella on sen sijaan tutkittu ja raportteja löytyy jokaiselta vuodelta. Tämän raportin mukaan kasvussa verrattuna edelliseen vuoteen on ollut 2 % ja yöpymisiä onkin ollut 545 000, vuonna 2019 Erityisesti suomalaisten matkailijoiden osuus yöpymisissä on kasvanut, mutta kansainvälisten vieraiden yöpymiset ovat puolestaan taas vähentyneet. Lisäksi saapuneita matkailijoita on suhteessa edelliseen vuoteen enemmän 3 %, mutta tässäkin suhteessa kansainvälisten matkailijoiden määrä on vähentynyt ja suomalaisten puolestaan noussut. (Kuopion kaupunki 2020.)

Majoitusmyynnistä saatavat tulot ovat nousseet peräti 10 %, ollen 31,7 miljoonaa. Valitettavasti kuitenkin majoituskapasiteetti on pienentynyt ja Tax-free-myynti laskenut. Tax-free-myyntin lasku selittyy kansainvälisten matkailijoiden vähentymisellä. Kuopio sijoittuu vertailukaupunkien joukossa (Helsinki, Vantaa, Turku, Oulu, Kuopio, Jyväskylä, Lappeenranta, Espoo, Lahti, Vaasa, Pori, Joensuu, Hämeenlinna, Kouvola) hyvin, ollen kuudes yöpymiskertojen määrässä mitattuna. Kansainvälisiä matkailijoita on suhteellisen vähän, kuten jo aiemmin todettiin ja tässä suhteessa verrattuna kokonaisyöpymisten määrään Kuopio sijoittuu toiseksi viimeiselle sijalle yhdessä Porin kanssa. Eniten kansainvälisiä matkailijoita Kuopioon tulee Venäjältä ja Saksasta, mutta Venäläistenkin yöpymisten määrä on laskenut viimeisen yhdeksän vuoden aikana selvästi. Erityisesti kiinalaisten matkailijoiden määrä on puolestaan taas noussut vuoden 2017 notkahduksen jälkeen, mutta pysynyt vuonna 2018 ja 2019 suhteellisen samalla tasolla. Alla olevassa kuvassa on esitetty Kuopion matkailu tilastollisesti. (Kuopion kaupunki 2020.)

Kuopion matkailu tammi – joulukuu 2019



Kuopion kaupunki, talous- ja omistajaohjaus

Tilastotiedote 4/2020, 02.04.2020

KUOPIO

Kuva 2. Kuopion matkailu tammi – joulukuu 2019 (Kuopion kaupunki 2020).

3.2 Luontoliikuntakohteita

Puijolla kaikki saavat varmasti hyvän fiiliksen ja hienoja kokemuksia, ihastellessaan maisemia, mutta miten tuota maisemaa metsineen ja vesineen voitaisiin hyödyntää matkailussa? Kuopion seudulta puuttuvat hyvin tuotteistetut ohjelmalvelut, jotka olisit helposti saatavilla keskitetysti, kuten esimerkiksi Lapissa. Alueella on huimat edellytykset luoda menestyvää matkailuelinkeinoa, mutta se vaatii pääomaa ja yksituumaisuutta. (INFOXKUOPIO 2019, 21.)

Seuraavissa kappaleissa on esitelty tunnetuin ja pitkän historian omaava Kuopion luontoliikunnan kohde eli Puijo. Tämän lisäksi on esitelty myös isoimpia Kuopion alueella luontoliikuntaa järjestäviä ja mahdollistavia toimijoita.

3.2.1 Puijo ja Puijo Peak – Nature Activity Park

Puijolla tapahtuu kaikkina vuodenaikoina ja joka päivä. Pitkän historian aikana Puijon alue on tarjonnut haastavan ja happirikkaan maaston, niin kuntoilijoille kuin kilpaurheilijoille. Kuuluisan maineen saanut urheilualue houkuttelee ihmisiä liikkumaan päivittäin läheltä ja kaukaa. (Puijo Peak 2020.)

Puijo on esimerkiksi polkujuoksijan paratiisi, sillä siellä on paljon korkeuseroja sisältävä kattava polkujuoksuverkosto. Reiteistä löytyy myös helpompia osuuksia, joten Puijolla on kaikki mitä harjoitteluun tarvitsee. Tämän lisäksi myös urheiluseurat ovat tarttuneet toimeen ja Puijon Mahti järjestää kerran kuussa ohjatun polkujuoksulenkin Puijon maastoissa. Lenkki päättyy saunaan ja ruokailuun Puijon Majalle ja näin ollen tarjotaan kokonaisvaltaista palvelukokemusta, jossa vahvistetaan eri toimijoiden yhteistyötä. (Savon XPress 2020, 41.)

Puijon Mahti on polkujuoksun lisäksi alkanut tehdä yhteistyöt myös Kuopion Pyöräseuran kanssa, sillä polkujuoksupolut soveltuvat hyvin myös maastopyöräilyyn. Kuopion Pyöräilyseura onkin toteuttanut ensimmäisen merkityn maastopyöräreitien Puijolle, tämä reitti on kaikkien ulkoilijoiden käytössä. (Savon XPress 2020, 41.)

Puijolla tullaan vastamaan kaupunkilaisten toiveisiin erilaisista aktiviteeteistä. Ihan ensimmäisenä uutena asiana Puijolle valmistuvista aktiviteeteistä on julkistettu elämys- ja aktiviteettipuisto, jonka idean takana ovat paremmin mäkihyppyvalmentajana tutuksi tullut Pekka Niemelä, SeikkailuKuopion toimitusjohtaja Arto Jauhiainen ja kansainvälisen matkailun parissa toimiva Markku Komppula. Puijolle perustettava aktiviteettipuisto tulee tarjoamaan elämyksellisiä ja moderneja liikunnallisia palveluita. (Puijolle uusi elämys- ja aktiviteettipuisto 2019.)

Pekka Niemelä on valmistellut elämys- ja aktiviteettipuiston ideaa jo usean vuoden ajan, kiertäessään mäkihyppyvalmentajana ympäri maailmaa. Hänen kokemuksiansa mukaan hiihto- ja mäkihyppykeskukset tarvitsevat ympärilleen myös muita erilaisia aktiviteetteja. Uuden idean toteutus sai tilaisuuden, kun Kuopion kaupunki avasi yrityshaun Puijolle. Hänen ja muiden mukana olevien henkilöiden tavoitteena on tarjota Kuopiolaisille ja lähialueelta tuleville ihmisille liikunnallista ja elämyksiä tarjoavaa tekemistä, joka edistää samalla myös hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi mukana on myös matkailuun liittyvä tavoite, sillä samalla pyritään tarjoamaan kauempaakin tuleville

matkailijoille lisämotivaatiota tulla juuri Kuopioon ja näin ollen he käyttäisivät myös Kuopion alueen majoitus- ja matkailupalveluita. (Puijolle uusi elämys- ja aktiviteettipuisto 2019.)

Lähitulevaisuudessa Puijolla päästään nauttimaan myös esimerkiksi ohjatuista lintu- ja pyöräretkistä ja geokätköilystä. Esteettömyys on otettu myös huomioon tulevaisuuden suunnittelussa ja tarkoituksena onkin toteuttaa Puijolle esteetön luontopolku, näin ollen myös liikuntaesteiset pääsevät nauttimaan Puijolla olevasta luonnosta. Luontopolku tullaan rakentamaan jo keväällä 2020, mikäli lupaprosessi etenee suunnitelmien mukaan ja Kuopion kaupungilta näytetään vihreää valoa hankkeen suhteen. (Savon XPress 2020, 41.)

Erilaisten suunnitelmien lisäksi Puijolla on päästy jo nauttimaan rengasmäestä ja husky-ajelusta. Nämä edellä mainitut tekemiset on lanseerattu talvella 2020 ja ne on otettu hyvin vastaan, joten Puijon kehittäminen näyttää olevan oikealla tiellä. (Savon XPress 2020, 41.)

3.2.2 Kuopion kaupunki

Kuopiossa on yli 700 erilaista liikuntapaikka, joissa voi harrastaa liikuntaa sisällä tai ulkona. Kuopion ympärillä on ainutlaatuinen luonto, jonka metsät ja vesistöt tarjoavat liikuntamahdollisuuksia ihan kaikille. Kuopio luonto tarjoaa loistavat puitteet esimerkiksi kävelyyn, retkeilyyn ja melontaan. Luonnon lisäksi Kuopion alueelle on rakennettu myös lukuisia ulkoliikuntapaikkoja, esimerkiksi erilaisia pallokenttiä. Seuraavissa alaotsikoissa on esitelty lisää erilaisia Kuopion kaupungin tarjoamia mahdollisuuksia luontoliikuntaan. Kaikki nämä seuraavaksi esiteltävät luontoliikuntamahdollisuudet ovat täysin ilmaisia käyttää. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Luontopolut ja retkeilyreitit

Kuopiossa on useita erilaisia opastettuja luontopolkuja, perinteiset luontopolut löytyvät esimerkiksi Kolmisoppi-Neulamäen alueelta ja Katiskaniemestä, joka on mukana tämän työn kehittämissuunnitelmassa. Luontopolut ovat kapeita reittejä, jotka on merkitty maastoon maalimerkeillä ja opasteilla. Luontopolun varsilta löytyy myös erilaisia ympäröivästä luonnosta kertovia opastauluja. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Kuopion alueelta löytyy myös esteettömiä luontokohteita, esimerkiksi Kaislastenlahdessa sijaitseva Savukosken laavu, jonka varustuksesta löytyy esteetön huussi. Lisäksi kohteeseen pääsee autolla ja pinnanmuodot ovat loivia. Savukosken laavun lisäksi esteettömästi pääsee myös Puijon nokan laavulle, Nurmisaaren grillikatokselle ja Pöhlönsaaren grillikatokselle, mutta näissä kohteissa reitti on jyrkkä ja pinnanmuodot loivia. Näistä kohteista löytyy myös esteetön huussi. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Frisbeegolfradat

Kuopiossa ja sitä ympäröivällä maaseudulla frisbeegolfia voi harrastaa yli kymmenellä eri kentällä. Kuopion keskustan lähellä sijaitsevat muun muassa Päivärannan frisbeegolfrata, Huuhanmetsän discgolfpark, Peikkometsän frisbeegolfrata ja Puijo discgolf. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Frisbeegolfia voi harrastaa rennosti tai leikkimielisesti kilpaillen ja näin ollen laji sopii ihan kaikille. Tämä on hauska ajanviete koko perheelle ja pelaamaan radoille pääset täysin ilmaiseksi. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Hiihtoladut

Parhaimmillaan Kuopiosta löytyy latuverkostoa jopa 600 kilometrin verran. Jokainen voi valita itselleen sopivan reitin, sillä laturia kulkee vaihtelevissa ja luonnonkauniissa maisemissa ja valinnan voi tehdä leppoisten tasaisten reittien tai haastavimpien mäisten latujen joukosta. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Koiran kanssa lenkkeileviä ja talvisessa luonnossa kävellen liikkuvia ihmisiä ei myöskään ole unohdettu. Erikseen opastettuja laturia, joissa hiihtäminen koiran kanssa tai kävely ladun reunassa on sallittua, löytyy jäälaturien yhteydestä esimerkiksi Kuopionlahdelta, Jynkänlahdelta ja Särkilahdelta. Lisäksi koirahiihto ja valjakkohiihto vuoroja löytyy Puijon alueelta viikoittain, näistä tiedotetaan aina talvikohtaisesti. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Tekojääkenttä ja luistelualueet

Lippumäestä löytyy uusi tekojääkenttä, joka on käytössä maksutta. Tekojääkentältä löytyy erilaisia alueita, joissa jokainen pääsee nauttimaan liikkumisesta omien tavoitteiden mukaisesti. Nämä erilaiset alueet ovat: 400m luistelurata, vapaaluistelualue ja alue jääkiekon pelaamista varten. Tekojääkenttä on avoinna joka päivä ja käytössä on myös lämpimät pukuhuoneet. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Lippumäen tekojääkentän lisäksi Kuopiosta löytyy myös useita jääkiekkokaukaloita ja luistelualueita. Suurin osa näistä sijaitsee lähiliikuntapaikoilla ja koulujen läheisyydessä. Nämä alueet ovat kaikkien käytettävissä, jos alueella on vapaata. Alueilla saattaa olla myös varattuja vuoroja, joten vuoron varanneilla on aina etuoikeus käyttää luistelualuetta tai jääkiekkokaukaloa. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Pallokentät

Kuopiosta löytyy erilaisia pallokenttiä eri pallopelien harrastamiseen. Kenttiä löytyy muun muassa koripallon, tenniksen, jalkapallon ja beachvolleyn pelaamiseen.

Koripallokentät löytyvät esimerkiksi Lippumäestä ja Väinölänniemestä, nämä kentät ovat avoimia kaikille ja näitä voi käyttää ilman varauksia. Tenniskentät sijoittuvat myös eri puolille kaupunkia. Pelitapahtumat ja kilpailutoiminta on keskittynyt Väinölänniemen alueelle, mutta eri puolelle kaupunkia on rakennettu myös maksuttomia kenttiä, joihin kuka tahansa voi varat vuoron, pl. Lehtoniemessä sijaitsevalle kentällä ei vuoroa voi varat. Tenniskenttiä on muun muassa Lippumäessä ja Särkiniemessä. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Jalkapallon ja beachvolleyn pelaamiseen löytyy myös hyvät puitteet Kuopion alueelta. Tarjolla on useita tekonurmi- tai sorakenttiä, jotka soveltuvat jalkapallon pelaamiseen. Nämä kentät ovat vapaasti käytettävissä silloin, kun kentällä ei ole varattuja vuoroja. Lisäksi tarjolla on myös luonnonnurmikenttiä, joihin täytyy tehdä varaus ja näin ollen pelaaminen on maksullista. Beachvolleyn pelaamiseen puolestaan löytyy myös useita kenttiä ympäri kaupunkia muun muassa Särkiniemestä. Pelaaminen kentillä on täysin maksutonta ja kentät ovat vapaasti käytössä. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Parkouralueet ja skeitti-/rullaluistelupaikat

Kuopion keskustan tuntumasta Brahenpuistosta löytyy parkouralue, jossa kuka tahansa voi harjoitella turvallisessa ja luonnon kauniissa ympäristössä. Harjoittelu on täysin ilmasta ja puistoon ei tarvitse varata erillistä vuoroa. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Ulkoskeittialueita löytyy Kuopiosta kolme, nämä alueet sijaitsevat Lippumäessä, Savilahdessa ja Halssissa. Näillä alueilla liikkuminen on maksutonta ja alueet ovat vapaasti käytettävissä ihan kaikille. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Lähiliikuntapaikat ja ulkokuntoilualueet

Lähiliikuntapaikkoja sijaistee eri puolilla kaupunkia ja tekemistä löytyy ihan kaikille. Lähiliikuntapaikat ovat kaikkien käytettävissä ja avoinna ympäri vuoden, lisäksi paikat ovat turvallisia ja viihtyisiä liikkua. (Liikkuva Kuopio 2020.)

Ulkokuntoilupaikkoja löytyy lenkkipolkujen ja puistojen läheltä, näitä paikkoja on muun muassa Puijolla, Jynkänvuorella ja Särkiniemessä. Ulkokuntoilupaikoilta löytyy esimerkiksi leuanvetotankoja ja tukkipattereita. Nämä kuntoilupaikat ovat kaikkien käytettävissä vapaasti ja täysin ilmaiseksi. (Liikkuva Kuopio 2020.)

3.2.3 Kuopion Seikkailukeskus

Kuopion Seikkailukeskus toteuttaa erilaista ohjelmaa ja retkiä, jotka on suunnattu yksityisille henkilöille ja yrityksille. Kuopion alueella ohjelmapalveluita löytyy laidasta laitaan, tarjolla on esimerkiksi SUP-melontaa auringonlaskussa, tutustumista Fatbike pyöräilyyn, köysilaskeutumista Puijon hyppymäestä, yön yli kajakkiretkiä Kallavedellä, erilaisia sukelluskursseja ja Paintball-värikuulasota. (Kuopion Seikkailukeskus 2020.)

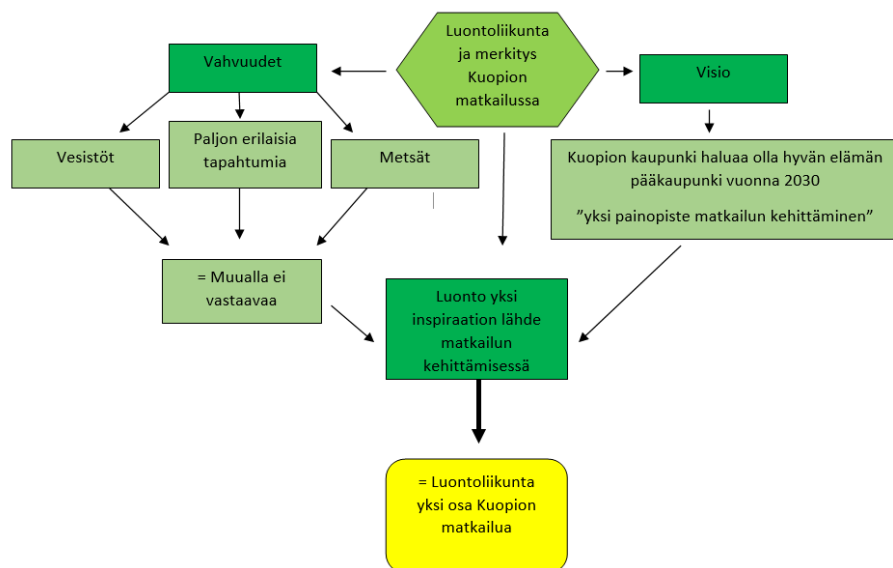
Lisäksi Seikkailukeskus myös vuokraa välineistöä omatoimiseen luonnossa liikkumiseen. Vuokrattavana on esimerkiksi SUP-lautoja, kajakkeja, vesijettejä ja talvikaudella myös retkiluistimia, sekä potkukelkkoja. Vuokraaminen tapahtuu Seikkailukeskuksen toimipisteestä aivan Kuopion keskus-

tan tuntumasta matkustajasataman rannasta. Tämän lisäksi välineitä on talvi ja kesäkaudella saatavilla myös mahdollisesti muista matkailukohteista, tästä ilmoitetaan aina erikseen talvi- ja kesäkaudella. (Kuopion Seikkailukeskus 2020.)

3.3 Luontoliikunnan ja matkailun merkitys Kuopiossa

Yllä olevien aineistojen perusteella voidaan todeta, että matkailu ja luontoliikunta ovat tärkeässä roolissa Kuopion alueella. Kuopio tarjoaa monipuolista tekemistä ihan kaikille ja yksi isoimmista alueen vahvuuksista on varmasti monipuolinen luontoa. Kuopiossa on paljon metsää ja vesistöjä, joten mitä mainiota maaperää luontoliikunnalle. Lisäksi alueella sijaitsee yksi tunnetuimmista maamerkeistä ja luontoliikunta kohteista eli Puijon torni ja sen alue, jotka kehitetään koko ajan monipuolisemmaksi kohteeksi myös luontoliikunnan osalta.

Ympäri vuoden tarjolla on erilaisia luontoliikuntaan liittyviä palveluita ja myös monipuolisia tapahtumia, joissa halukkaat pääsevät haastamaan itseään. Nämä kaikki yhdessä houkuttelevat paikallisia liikkumaan, mutta tuovat alueelle myös etenkin kotimaanmatkailijoita. Tulevaisuudessa tulisi kuitenkin miettiä myös mahdollisuuksia kansanvälisten markkinoiden kasvattamiselle. Alla olevasta kuvassa on hahmoteltu luontoliikuntaa ja matkailua Kuopion alueella.



Kuva 3. Luontoliikunnan merkitys Kuopion matkailussa.

4 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu on johdettua tuloksellista ja liiketoiminnallisesti järkevää palvelukohtaamisten, yrityskulttuurin ja palveluiden tuotannon kehittämistä. Lähtökohtana on asiakkaan ydinongelman ymmärtäminen ja ratkaiseminen, koska palvelu suunnitellaan aina palvelun käyttäjälle. On hyvä muistaa, että nykyhetkeen painottaminen ei pelkästään riitä palvelumuotoilussa, vaan mukaan tulee ottaa myös asiakkaan tulevat tarpeet. Palvelumuotoilun avulla parannetaan myös organisaation ja asiakkaiden välistä vuorovaikutusta. Vuorovaikutusta syntyy esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakas osallistuu aktiivisesti, nauttii ja kuluttaa palvelua. Palvelumuotoilun avulla pyritään siis vahvistamaan palvelun menestymistä. (Service design toolkit 2018.)

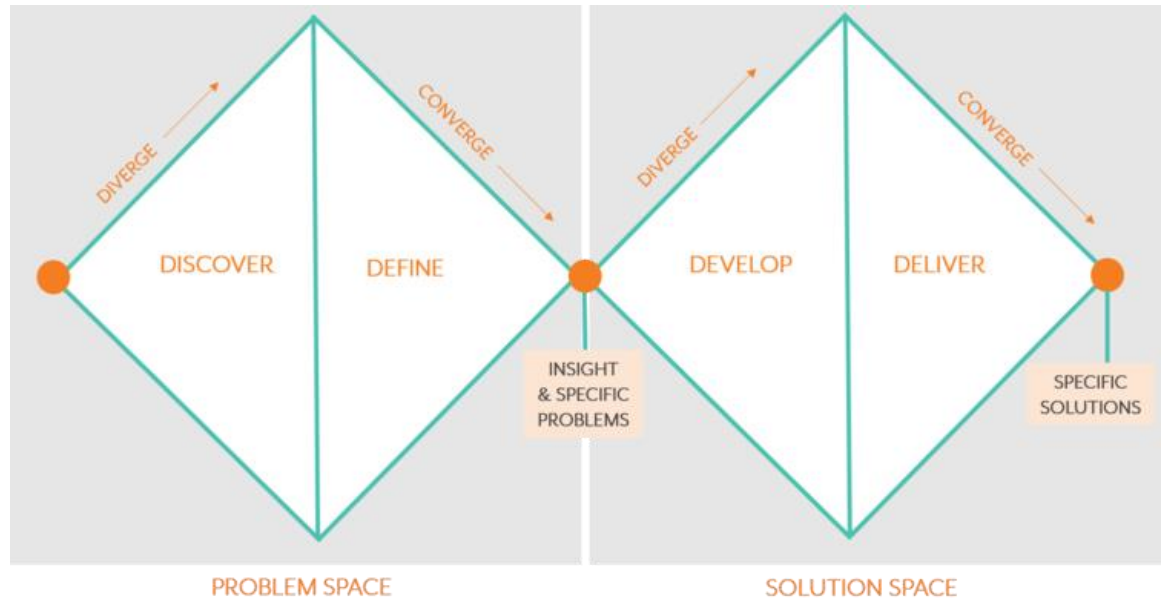
Palveluiden suunnittelu auttaa innovoimaan uutta tai parantamaan jo olemassa olevia palveluita, jotta ne olisivat hyödyllisempiä ja käyttökelpoisempia asiakkaille. Lisäksi ne ovat myös tarpeeksi tuottavia ja tehokkaita myös palveluita tuottavalle organisaatiolle. Se on kokonaisvaltaista monitieteellistä kehittämistyötä. (Moritz 2005, 6.)

Palvelumuotoilua tehdään erityisesti tässä työssä siitä syystä, että halutaan innovoida jotain uutta ja parantaa myös jo olemassa olevaa palvelua. Palvelumuotoilu keskittyykin olemassa olevan luonnonsuojelualueen palveluiden parantamiseen ja oheispalveluiden tuottamiseen, jotta myös tulevaisuudessa voidaan tarjota asiakkaille mahdollisimman hyviä luontoliikuntapalveluita ja pysyä kehityksen mukana uusien innovaatioiden avulla.

4.1 Palvelumuotoilun prosessi

Palvelumuotoilua voidaan toteuttaa monella eri kaavalla ja erilaisten prosessien kautta. Palvelumuotoilun nähdään koostuvan erilaisista prosesseista, työkaluista ja menetelmistä, joiden avulla pyritään luomaan kokonaiskuva palveluista ja palveluihin vaikuttavista tekijöistä. Tämän avulla voidaan havaita uusia mahdollisuuksia ja voidaan rakentaa uusia kannattavia palveluita. Tunnetuin palvelumuotoilun prosessi on kuitenkin British Design Councilin kehittämä tuplatimantin malli, jota myös tässä työssä tullaan käyttämään hyväkseen. Tuplatimantin idea perustuu siihen, että idea syntyy kahden timantin hioutuessa palvelumuotoilun yhteydessä. Ensimmäinen

timantti muuodostaa ratkaistavan ongelman ymmärtämisen ja toinen timantti sisältää ratkaisun kehittämisen. (Innanen 2020; Tuulaniemi 2011.)



Kuva 4. British Design Councilin kehitelemä tuplatimantti (Innanen 2020).

Palvelumuotoilun avulla tehtävä palveluiden kehitystyö voidaan jakaa monella eri tavalla riippuen määrittelijän omasta näkemyksestä, mutta jokaisessa prosessissa korotuu sama idea ja samankaltaiset vaiheet. Tuulaniemi (2011) jakaa palvelumuotoilun prosessin neljään eri vaiheeseen eli tutkimukseen, suunnitteluun, tuotantoon ja arviointiin. Tässä työssä prosessi on jaettu myöskin neljään eri vaiheeseen, jotka on kuvattu seuraavassa kuvassa ja seuraavissa alaotsikoissa. Nämä vaiheet on nimetty hieman toisin, mutta prosessi noudattelee samaa palvelumuotoilun prosessia.



Kuva 5. Palveluiden kehittämisen eri vaiheet (Innanen 2020).

4.1.1 Määrittely

Ensimmäisessä vaiheessa määritellään palveluiden nykytilaa, tavoitteena tässä vaiheessa selkeyttää organisaation sisällä olevia tavoitteita ja kerätä tietoa tarjolla olevien palveluiden mahdollisista kipupisteistä. Tämä vaihe auttaa tunnistamaan palvelun haasteet ja mahdollisuudet, nykytilannetta tunnustelemalla saadan esiin myös ne asiat joita halutaan tutkia tarkemmin. (Innanen 2020; Tuulaniemi 2011.)

Tiedon keräämisen tavoitteena on muodostaa mahdollisimman selkeä kuva palveluiden nykytilasta, jossa myös ympärillä olevat kilpailijat ja maailmalla olevat trendit on otettu huomioon. Tässä vaiheessa kerätystä tiedosta valikoidaan tärkeimmät näkökulmat ja saatu tietoa tiivistetään niin, että sitä on helppo käyttää palveluiden kehittämisessä. (Innanen 2020.)

Määrittelyvaihe on erittäin tärkeä palvelumuotoilun onnistumisen kannalta, sillä tässä vaiheessa tapahtuu monia tärkeitä asioita myös kohdeorganisaatiossa. Tässä vaiheessa muun muassa henkilökunta saadaan sitoutettua kehittämiseen ja saadaan tärkeää hiljaista tietoa. Lisäksi tässä vaiheessa selvitetään suunnittelutyön tavoite. (Innanen 2020; Tuulaniemi 2011.)

4.1.2 Tukimus ja kiteytys

Palvelumuotoilun toinen vaihe keskittyy tutkimukseen ja kiteytykseen. Tässä vaiheessa lähdetään syventämään ymmärrystä palveluiden kohderyhmän tarpeista. Tavoitteena on laajentaa tukijan näkemystä erilaisista mahdollisista haasteista ja muodostaa kokonaisvaltainen näkemys asiakkaasta. Lisäksi pyritään löytämään piileviä asiakastarpeita ja ratkaisun löytämiseen vaikuttavia seikkoja. (Innanen 2020; Tuulaniemi 2011.)

Tiedon ja erilaisen asiakasymmärryksen keräämisen tavoitteena on rakentaa vankka perusta kokonaisvaltaiselle suunnittelulle. Tämän vaiheen aikana kerätystä tiedosta valitaan tärkeät esille tulleet näkökulmat ja tietoa kiteytetään helposti jaettavaan muotoon, jota on helppo hyödyntää palveluiden kehittämisessä. (Innanen 2020.)

4.1.3 Ideointi, kuvaus ja kokeilu

Tämän vaiheen aikana erilaisten kuvausten ja konkretisoitujen asioiden avulla ideat jalostuvat toteutuskelpoisiksi palveluprosesseiksi, joita voidaan kokeilla erilaisten prototyyppien avulla. Tässä vaiheessa ideoita voidaan arvioida monesta eri näkökulmasta muun muassa asiakkaalle tuottaman arvon tai palvelun toteutuksen vaikeusasteen mukaan. Erilaisten kuvantamismenetelmien avulla näistä uusista ideoista saadaan muodostettua yhtenäisiä palvelukonsepteja. (Innanen 2020.)

Tässä vaiheessa kannattaa tehdä nopeita kokeiluja, koska nopeiden kokeilujen avulla saadaan kustannustehokkaasti tietää, mitä eri ratkaisuja kannattaa lähteä jatkokehittämään. Hyvin toteutunut kokeilu synnyttää tietoa asiakkaiden hiljaisista tarpeista, seuraamalla asiakkaiden kokemuksellisia reaktioita. Kokeilut voivatkin näin ollen myös toimia tehokkaana menetelmänä, jonka avulla parannetaan myös asiakasymmärrystä. (Innanen 2020; Tuulaniemi 2011.)

4.1.4 Testaus ja toteutus

Tässä vaiheessa saadut ja valitut uudet ratkaisut viimeisteillään ja toteutetaan. Toteutusvaiheessa toteutusta tukevat erilaiset dokumentoinnit ja mallintamiset, joiden avulla kuvataan ja viimeisteillään palveluiden kokonaisuus. Tässä vaiheessa voidaan myös testata ja piloitoida kehitetty uusi palvelu. (Innanen 2020.)

Ensimmäisessä vaiheessa palveluprosessia määriteltiin palveluita, joiden lähtötilannetta pyrittiin selvittämään. Tässä vaiheessa tulee vielä tarkistaa sopivien mittarien määrittely, joiden avulla varmistetaan palveluiden arvioinnin jatkuvuus myös tulevaisuudessa. Arvioinnilla varmistetaan myös se, että palvelu on kilpailukykyinen ja palvelumuotoilun avulla on saavutettu haluttu hyöty. Tarvittaessa tässä vaiheissa voidaan muokata palvelua saadun arvioinnin ja palautteen perusteella. (Innanen 2020; Tuulaniemi 2011.)

4.2 Palvelumuotoilu yrityksissä ja omaa kehittämistehtävässä

Palvelumuotoilua voidaan hyödyntää yrityksissä monella eri tavalla ja palvelumuotoilu onkin oiva apu yrityksen toiminnan kehittämiseen ja kehittämishaasteiden ongelmien ratkaisemiseen. Palvelumuotoilua voidaan hyödyntää yrityksessä niin strategisella, systemaattisella kuin asiakasrajapinnassakin eli kaikilla yrityksen eri tasoilla. Tyypillisiä kehittämiskohteita ovat muun muassa palveluprosessien, palvelutuotteiden, palveluviestinnän ja yrityksen liiketoiminnan kehittäminen. Alla olevassa kuvassa on esitelty tarkemmin palvelumuotoilun eri tasot yrityksessä. (Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2019, 54-55.)



Kuva 6. Palvelumuotoilun hyödyntäminen yrityksen eri tasoilla (Koivisto yms. 2019, 55).

Tässä työssä kohteena olevassa yrityksessä keskitytään palvelutuotteisen ja tarjooman kehittämiseen. Tämän tavoitteena on saada yritykselle täysin uusia palveluita tai kehittää jo olemassa olevia palveluita ja tarjoomia. Uusien palveluiden kehittämisen avulla pyritään tarjoamaan uusia palveluita vastaamaan paremmin asiakastarpeisiin, mutta kehittämään myös jo olemassa olevaa luontopolun ideaa, jotta saadaan palveluita myös uusille kohderyhmille paremmin sopivimmiksi. (Koivisto yms. 2019, 58-59.)

Palvelumuotoilun avulla yritys saa uusia tai uudistettuja palveluita, jotka tarjoavat heille uusia mahdollisuuksia pyrkiä erottumaan ympärillä olevista yrityksistä ja sitouttaa asiakkaat heille, sillä palvelusuhdetta ei voida kopioida. Asiakas on tärkeää pitää iloisena ja tyytyväisenä, sillä näin hän myös tutkitusti kuluttaa enemmän. Yritysten perustehtävänä onkin luoda arvoa asiakkaille, josta asiakkaat ovat myös valmiita maksamaan. (Tuulaniemi 2011.)

4.3 Tarinallistaminen palvelumuotoilussa ja omassa kehittämistehtävässä

Koemme joka päivä erilaisia kokemuksia, jotka ovat merkittäviä tai vähemmän merkittäviä. Puhuttaessa elämystaloudesta voidaan ajatella, että palvelun arvoa voidaan lisätä kehittämällä palvelukokemuksen elämyksellisyyttä. Elämys on tutkimusten mukaan merkittävä, positiivinen ja ikimuistoinen kokemus. Palvelun tulee olla yksilöllinen, aito ja moniaistinen. Lisäksi palvelun tulee synnyttää vuorovaikutusta asiakkaan ja palveluntarjoajan välillä, mutta myös asiakkaiden kesken. On hyvä muistaa, että palvelussa tulee olla kontrasti asiakkaan arkeen ja hyvässä palvelussa on aina tarina, joka luo siihen merkityksiä ja syy-seuraus-suhteita. (Kalliomäki 2014, 27.)

Tässä työssä on tehty kehittämissuunnitelmaan yhdestä palvelusta palvelun tarinakäsikirjoitus. Palvelukäsikirjoitus tarkoittaa suunnitelmaa tarinallisen palvelun tuottamista varten, se on eräänlainen tarinapolku. Tavallisesta palvelukäsikirjoituksesta tämä eroaa siinä, että tarinakäsikirjoitus sisältää tarinallisen tason ja sen tavoitteena on tuottaa palvelukokemus, joka on rakentunut tarinan muotoon. (Kalliomäki 2014, 26.)

Tarinallistaminen onkin siis yrityksen kokonaisvaltaista kehittämistä, jossa asiakasta kehitetään osallistavan tarinan muotoon. Tarinallistamisen alussa yritykselle luodaan ydintarina, joka ohjaa

tarinallisen muodon tuottamista muun muassa markkinoinnissa ja palveluprosesseissa. Tavoitteena on tuottaa palvelukokonaisuus, jossa on mukana elämyksellisyyttä, erilaisia merkityksiä ja inhimillisyyttä. (Tarinallistaminen 2020.)

Tässä työssä Tarinallistamisen tärkeimmät elementit muodostuvat punaisen langan löytämisestä ja tarinapolun luomisesta. Palveluita voidaan muotoilla tarinaksia hyödyntämällä draamallisia tarinankerronnan keinoja ja tarinallistamisessa palvelu tullaan suunnittelemaan tarinaksi, jossa palvelu kulkee tarinan kertomisen näkökulmasta. Tarinallistamisen keinoja hyödyntämällä voidaan tuottaa enemmän elämyksellisyyttä, inhimillisyyttä ja merkitystä palveluihin. (Kalliömäki 2014.)

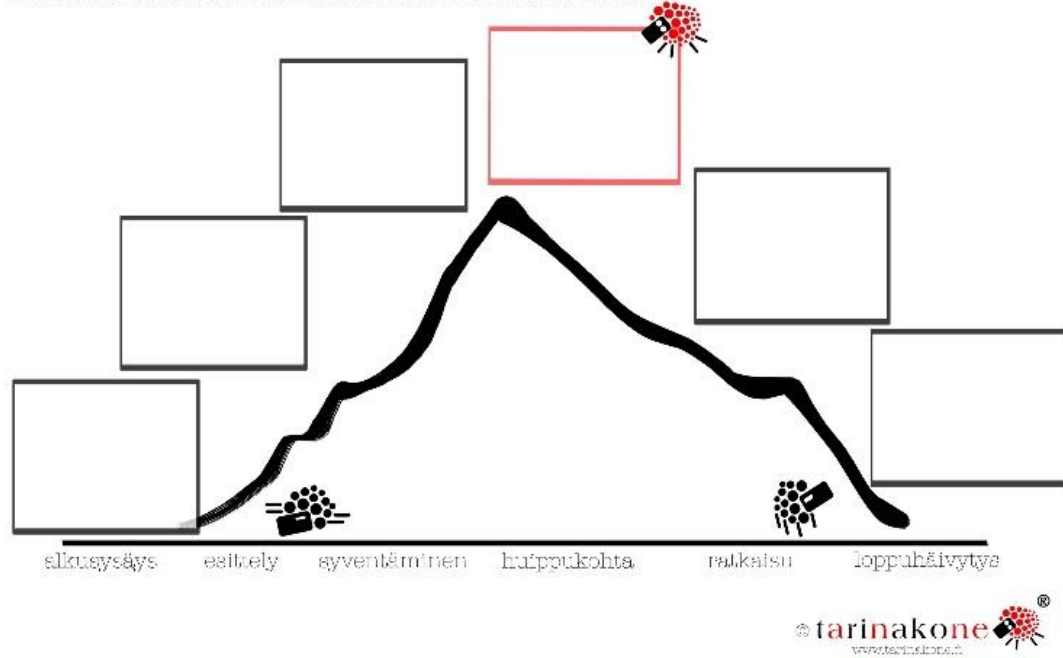
Tarinallistaminen lähtee liikkeelle tarinaidentiteetin tunnistamisella ja palveluympäritön suunnittelulla, joka tukee tarinakokemuksen tuottamista. Tämän jälkeen voi lähteä toteuttamaan palveluita, joissa on tarinallisuutta. Palvelumuotoilussa palvelukokonaisuus rakentuu esimerkiksi palvelutuokion ja palvelupolun kautta. (Kalliömäki 2014.)

Tarinallistamisessa on kyse elämyksellisen juonen tuottamisesta yrityksen eri palveluihin, eli eräänlaisesta punaisesta langasta. Erilaisia punaisia lankoja tullaan tarvitsemaan tulevaisuudessa yhä enemmän, koska asiakkaille on pyrittävä tarjoamaan ainutlaatuisia ja kokonaisvaltaisia palvelukokemuksia. Tarinallistamisen avulla yritys pystyy tukemaan muun muassa elämyksellisyyttään ja palveluiden merkitystä. Tarinallistaminen on kokonaisvaltaista yrityksen palveluiden tuottamista elämyksellisen juonen avulla, mutta tässä työssä keskitymme tarinapolun luomiseen yhdelle palvelulle. (Kalliömäki 2014.)

Tarinapolku voidaan rakentaa ja rakennetaan draaman kaaren mukaisesti. Palvelun tarinakäsikirjoituksen tulee sisältää palvelupolun ja sitä kuljettavan tarinan hyvän kuvauksen alusta loppuun asti. Tässä vaiheessa tuleekin pohtia, mikä on se tarinan juoni, joka sitoo asiakkaasi palvelupolun elementit yhteen. Asiakkaan palvelupolku voidaan luoda valmiiseen tarinapolku-pohjaan, jossa kaikki palvelun eri vaiheet tarinapolulla on esitelty. Tässä työssä tätä tarinapolun pohjaa on hyödynnetty ja se on esitelty tarkemmin työn toteutusta esittelevässä osiossa. Tyhjä tarinapolku-pohja löytyy seuraavalta sivulta. (Tarinakone 2020.)

PALVELUN TARINAPOLKU

Draaman kaari sovellettuna Ola Olssonin mukaan.



Kuva 7. Tarinapolku-pohja (Tarinakone 2020).

5 Kehittämistyön toteutus

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kartoittaa Rauhalahden luontoliikunnan nykytilaa ja tulevaisuutta. Tarkoituksena tehdä konkreettinen kehittämissuunnitelma luontoliikunnan kehittämiseen Rauhalahden alueella, joka sisältää myös kaksi uutta tuotetta luontoliikuntaa.

Tämä tutkimus noudattelee pääsääntöisesti laadullisen tutkimuksen menetelmiä, mutta myös määrällisen tutkimuksen elementtejä on mukana haastaattelulomakkeen yhteydessä. Tästä syystä opinnäytetyö on interventiotutkimuksen yksi alamuodoista eli kehittämistutkimis, joka on yhdistelmä kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusta. Työ voisi olla myös kokonaan kvantitatiivinen, mutta tässä työssä tiettyjä lukuja käsitellään kvalitatiivisesti. (Kananen 2017, 18.)

Kehittämistutkimuksessa muutoksen kohteena on esimerkiksi jokin tuote, menetelmä tai organisaatio. Tässä opinnäytetyössä se on organisaatio ja palvelu, koska opinnäytetyössä keskitytään luontoliikunnan kehittämiseen Rauhalahdessa. Kehittämistutkimuksesta on käyty paljon keskustelua sen tieteellisyydestä. Onkin hyvä muistaa, että kaikki muutokset eivät tee toiminnasta kehittämistutkimusta, vaan organisaatiossa tapahtuu koko ajan muutoksia ja siellä tehdään jatkuvaa kehittämistutkimusta. Kehittämistutkimus on tutkimuksellisempi ja vaatii tutkimuksellisempaa otetta, sekä tutkimusosion. (Kananen 2017, 18.)

5.1 Tutkimusongelmat ja -strategia

Opinnäytetyön avulla pyritään tuottamaan ratkaisu tutkittavana olevaan ongelmaan. Tämä työ mukailee kehittämistutkimusta, jossa ongelma tai ongelmat voidaan muuttaa kehittämiskohteiksi. Jotta ongelma tai ongelmat poistuvat tarvitaan tietoa ongelman syistä ja keinoja ongelman poistamiseen. Kehittämistutkimuksessa pelkän ongelman löytäminen ei riitä, vaan sen poistaminen vaatii toimia, joiden avulla päästään haluttuun muutokseen. Kehittämistutkimuksen tarkoituksena onkin tuottaa toimeksiantajalle käyttökelpoisia ratkaisuja, joiden toimivuutta yleensä myös testataan. (Kananen 2014, 50-51.)

Tässä työssä palvelumuotoilun on isossa osassa kehittämistoimintaa, joten myös palvelumuotoilun prosessin eri vaiheet muodostavat oman osansa tutkimustrategiaa. Tässä työssä

tehtävä palveluiden kehittäminen noudattelee palvelumuotoulun prosessiin kuuluvia eri vaiheita ja näin ollen myös aineistonkeruu on suunniteltu niin, että se tukee mahdollisimman paljon työssä tehtävää palvelumuotoilua.

Tutkimuskysymykset joihin haettiin vastauksia olivat:

- 1) Millainen on luontoliikunnan tila Rauhalahden ja Kuopion alueella tänä päivänä?
- 2) Millainen on nykypäivän asiakaskunta?
- 3) Millaista luontoliikuntaa asiakkaat ja ohjauksesta vastaavat henkilöt toivovat?
- 4) Millaiselle luontoliikunnalle olisi tarvetta tulevaisuudessa Rauhalahdessa?
- 5) Miten palvelumuotoilun avulla voidaan tarinallistaa palveluita?

5.2 Kehittämistyöprosessi

Kehittämistyöni noudattelee pääsääntöisesti konstruktivistista mallia, jossa myös palvelumuotoilun ja tarinallistamisen keinot on otettu huomioon. Konstruktivisessa mallissa kiteytyy ajatus koko kehittämistoiminnan riittävästä metodologisesta ymmärtämisestä ja hallinnasta. Eli toisin sanoen se sisältää ajatuksen kehittämishankkeen huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnasta oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja monipuolisesti menetelmien osaamisesta. Kehittämistyö konstruktivisessa mallissa etenee aloitusvaiheesta eli ideasta suunnitteluvaiheeseen, josta siirrytään kentälle ja työstetään aihetta, jonka jälkeen työ viimeistellään ja valmis tuotos esitellään. (Salonen 2013, 16-20.)

Oma kehittämistyöprosessi alkoi aloitusvaiheesta eli idean hankkimisesta. Etsin aktiivisesti erilaisia luontoliikuntaan liittyviä ideoita Kuopion alueelta ja sain vastauksen Kylpylähotelli Rauhalahdesta, jossa olisi tarvetta luontoliikunnan kehittämiselle. Aloitusvaiheen aikana keskustelimme työn toimeksiantajan kanssa yhdessä niistä asioista, jotka ovat merkityksellisiä työskentelyn onnistumisen näkökulmasta. Samalla sain alkuun tukea aiheen rajaamiseen ja kirkastamiseen yrityksen tarpeen näkökulmasta. Puhuimme myös siitä, miten saadaan sitoutettua tarvittavat ihmiset

mukaan kehittämistoimintaa, tässä työssä mukaan sitoutettiin henkilökuntaa vapaa-aikapalveluista ja palveluiden käyttäjiä eli asiakkaita.

Aiheen rajaaminen on tärkeää työn onnistumisen kannalta. Aihetta kannatta pohtia tarkasti ja varata pohdintaan myös riittävästi aikaa, sillä hyvän tutkimuksen alku on hyvän tutkimusaiheen löytäminen ja rajaaminen. Tässä työssä aiheen rajaaminen tapahtui syksyllä 2019. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 66-83.)

Aiheen rajaamisessa apuna käytettiin aiheanalyysiä, jossa rajasin tutkittavan aiheen, keräsin jo teoriatietoa ja selvitin tutkimusongelmat. Tutkimusongelmat tarkentuivat vielä työn työstämisen aikana, sekä teoriapohja täydentyi myös aiheen työstämisen aikana. Aihe tosin oli itsessään varsin selkeä jo melkein alusta alkaen vahvan työelämästä tulleen tarpeen johdosta.

Aloitusvaiheen jälkeen alkoi suunnitteluvaihe ja tässä vaiheessa laadin suunnitelman opinnäytetyön toteuttamista, jonka esitin myös ohjaavalla opettajalla, työn toimeksiantajalle ja osalle opiskelukavereita. Tässä vaiheessa olin miettinyt alustavasti esimerkiksi työn tavoitteen, kehittämistyön vaiheet, mukana olevat toimijat ja tarvittavat tiedot. Tämä suunnitelma kuitenkin tarkentui ja eli tilanteen mukaan prosessin eri vaiheissa, koska etukäteen on vaikea ennustaa, mikä onnistuu ja toimii juuri tässä kehittämishankkeessa.

Idean kirkastamisen ja huolellisen suunnittelun jälkeen oli hyvä edetä kentälle ja aloittaa niin sanottu esivaihe. Tein kentällä töitä heti kuukauden verran, koska halusin saada mahdollisimman hyvän kuvan käytännön tekemisestä yrityksessä ja samalla työskentelin myös itse liikuntapalveluiden parissa, joita tässä työssä kehitettiin. Samalla havainnoin ympäristöäni mahdollisimman tehokkaasti ja keräsin hiljaista tietoa mahdollisimman paljon henkilökunnalta, mutta myös asiakailta kokemusten muodossa. Lisäksi tässä vaiheessa sain muodostettua myös hyvän kuvan kokonaisuudessaan siitä ympäristöstä, mihin tullaan tekemään luontoliikunnan kehittämistä ja missä palveluita tullaan tulevaisuudessa tarjoamaan.

Kentälle siirtymistä seurasi sulavasti käytännön toteutus eli työn työstövaihe. Työstövaihetta tässä työssä on tehty noin vuoden verran. Tämän vaiheen aikana olemme työskennelleet säännöllisesti yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tässä vaiheessa toteutettiin kysely asiakkaille, haastateltiin henkilökuntaa ja työn toimeksiantajaa, sekä toteutettiin ideointia yhdessä henkilökunnan kanssa ideariihen avulla. Näistä työvaiheista on kerrottu tarkemmin alempana omilla otsikoilla.

Aineiston keräämisen jälkeen saadun aineiston ja tutkitun tiedon perusteella laadittiin tarinallistamisen ja palvelumuotoilun avulla kehittämissuunnitelma luontoliikunnan kehittämiseen, joka sisälsi myös kaksi valmista palvelua työn toimeksiantajan käyttöön, tämä kehittämissuunnitelma on myös esitetty alempana ja toimeksiantajalle palautettu kehittämissuunnitelma löytyy myös tämän työn liitteestä.

Työ oli tässä vaiheessa jo lähes valmis, joten etenin tarkistusvaiheeseen ja työn arviointiin. Tämä vaihe oli ajallisesti varsin lyhyt. Tässä vaiheessa pyysin arviota henkilökunnan edustajalta ja työn toimeksiantajalta työstä ja palvelumuotoilun avulla tehdyistä tuotteista. Arvioinnin jälkeen pysyin siirtymään suoraan työn viimeistelyvaiheeseen.

Viimeistelyvaiheen aikana viimeistelin opinnäytetyöni, uudet tuotteet ja kehittämissuunnitelman työn toimeksiantajalle. Tässä vaiheessa esittelin työni myös yrityksen johdolle ja muutamalle muulle liikunta-alalla toimivalle henkilölle. Työn toimeksiantaja vastaa työn esittelystä henkilökunnalleen, koska elämme poikkeustilanteessa ja koko yritys on suljettu toistaiseksi. Tämä vaihe oli yllättävän haasteellinen, jotta kaikki asiat ovat varmasti otettu huomioon kehittämissuunnitelmaa ja opinnäytetyötä laadittaessa.

5.3 Aineistonkeruu

Tutkimus koostuu erilaisista menetelmistä, joilla aineistoa kerätään. Voidaan sanoa, että opinnäytetyö on oikeastaan kokoelma erilaisia menetelmiä, joiden avulla saadaan tuotettua ratkaisu tutkimusongelmaan, joka on varmasti uskottava, luotettava ja totuudenmukainen. Jotta päästään haluttuun ratkaisuun tarvitaan tietoa, jota kerätään erilaisin tiedonkeruumenetelmin. Tästä lopputuloksena saadaan aineisto, jota voidaan käyttää apuna tutkimusongelman ratkaisemisessa. (Kananen 2014, 64-65.)

Lähes aina tutkija joutuu keräämään aineistoa useiden eri menetelmien avulla muun muassa haastatellen, havainnoinnin tai kyselyjen avulla. Tämä työ on yhdistelmä laadullista ja määrällistä tutkimusta, mutta enemmän kuitenkin laadullinen tutkimus. Tässä työssä aineistoa on kerätty kyselyn, ideariihen, haastatteluiden, havainnoinnin ja tietoon pohjautuvan tiedon perustella. Lisäksi työn toimeksiantajan edustaja on ollut vahvasti mukana, tuomassa omia mielipiteitään ja antamassa palautetta koko opinnäytetyöprosessin aikana. Aineiston keruun avulla pyritään tässä

työssä samaan vastauksi tutkimuskysymyksiin ja samalla aineistonkeruu on nidottu yhteen tössö työssä tehtävän palvelumuotoilun prosessin kanssa. (Kananen 2014, 65.)

5.3.1 Kysely

Haastatteluja on erilaisia ja ne voidaan luokitella osallistujamäärien mukaan yksilö- tai ryhmähaastatteluiksi. Lisäksi haastattelut voidaan luokitella lomaketyypin mukaan lomakehaastatteluiksi, teemahaastatteluksi tai syvähaastatteluiksi. Lomakehaastattelu on enemmän kysely ja kuuluu kvantitatiiviseen tutkimukseen. (Kananen 2014, 70.)

Tässä työssä toteutettiin kysely Rauhalahden asiakkaille helmi-maaliskuussa 2020. Kysymykset olivat osaksi tarkkaan strukturoituja, joiden avulla pyrittiin taustoittamaan kävijätietoja ja alueen käyttöä Rauhalahden alueella. Tämän lisäksi kysymyksissä oli myös uusille ideoille tarkoitettuja avoimia vastausvaihtoehtoja.

5.3.2 Ideariihi

Ideariihessä tulee aluksi selvittää kaikille osallistujille selkeästi ideariihen tavoitteet eli se, mihin ideoinnilla pyritään. Tarvittaessa ideariihen vetäjä voi jakaa myös tarvittavia taustatietoja. Ideariihessä pyritään keksimään paljon erilaisia ideoita ja niitäkin, jotka voivat aluksi kuulostaa hulluilta. Ideoiden ei siis välttämättä tarvitse olla toteuttamiskelpoisia ja toisten ideoita voi vapaasti varastaa ja jatkokehittää. Tässä vaiheessa ideoita ei myöskään saa vielä kommentoida tai arvostella. (Ryhmäviestintätaidot 2000.)

Ideoinnin jälkeen alkaa ideoinnin kehittäminen ja seulominen. Tässä vaiheessa valitaan parhaalle tuntuvat ideat, joita tarkastellaan tarkemmin. Valintaan voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, esimerkiksi voidaan valinta tehdä keskustellen tai vaikka niin, että jokainen osallistuja käy merkitsemässä idean, jota pitää parhaimpana. Alkuseulonnan jälkeen ideoita seulotaan huolellisesti ja tarvittaessa hiotan toteuttamiskelpoisiksi. Lopuksi ideoista tai ideasta muotoillaan paras ratkaisu.

Idean viimeistelemiseksi on tärkeää sopia työnjako, aikataulu ja mahdolliset muut jatkotoimenpiteet. (Ryhmäviestintätaidot 2000.)

Tässä työssä ideariihi toteutettiin vapaa-aikapalveluissa työskenteleville henkilöille. Ensimmäinen vaihe toteutettiin helmi-maaliskuun vaihteessa. Henkilökunta tekee vuorotyötä, joten tämä vaihe kesti viikon verran. Kävin itse ohjeistamassa ideariihin alkuun ja jätin myös kirjalliset ohjeet, tarvittaessa minuun sai myös yhteyden puhelimitse tai sähköpostilla.

Toisessa vaiheessa keräsin ensimmäisessä vaiheessa tulleet ideat yhteen ja yhdistelin lähes samat ideat yhdeksi ideaksi. Tässä vaiheessa poikkeustilanne sulki toimeksiantajan yrityksen ja henkilökunta lomautettiin, joten en päässyt antamaan henkilökohtaisesti ohjeistusta kaikille. Kävin ohjeistuksen läpi puhelimen avulla työn toimeksiantajan kanssa, joka jakoi tiedon henkilökunnalle. Toisessa vaiheessa ensimmäisen vaiheen yhdistetyistä ideoista jokainen sai valita mielestään kolme parasta ja asettaa ideat paremmuusjärjestykseen 1-3. Näin saimme sovelletun ideariihin avulla henkilökunnalta tulleet ideat kerättyä yhteen. Minulle nämä tiedot tulivat työn toimeksiantajan kautta.

5.3.3 Puhelinhaastattelu

Haastattelu on tyypillinen keino hankkia tietoa laadullisessa tutkimuksessa. Haastattelu voidaan toteuttaa joko tiukan kaavan mukaan ja käyttää apuna strukturoituja kysymyksiä tai vapaammin keskustelemaalla avoimen haastattelun keinoin. Haastattelun tavoitteena on pureutua syvällisemmin käsiteltävään asiaan haastattelun kohteena olevan näkökulmasta. Esille nousseita asioita voidaan vielä myöhemmin tarkentaa puhelimitse tai sähköpostilla. (Tuulaniemi 2011.)

Tässä työssä haastattelut tehtiin puhelinhaastatteluna, koska elämme poikkeustilanteessa, eikä toisten ihmisten tapaaminen kasvotusten ollut mahdollista. Haastateltaviksi valikoitu vapaa-aikapalveluiden henkilökunnassa yksi henkilö ja tämän lisäksi tietoa saatiin myös työn toimeksiantajalta koko kehittämistyön toteuttamisen aikana, tätä tietoa myös tarkennettiin tarvittaessa sähköpostin välityksellä. Puhelinhaastattelu toteutettiin vapaamuotoisesti eli tarkkoja kysymyksiä ei ollut asetettu. Kehitettävää asiaa eli luontoliikunnan kehittämistä Rauhalahdessa käsiteltiin yleisesti ja myös jo aiemmissa vaiheissa saatuja tuloksia ja näiden pohjalta kehitettyjä ideoita nostettiin mukaan keskusteluihin.

5.3.4 Palveluympäristön havainnointi

Palvelumuotoilua tehdessä on tärkeää ymmärtää palvelun loppukäyttäjän tarpeet ja toimintaa ohjaavat motiivit. Palveluympäristön havainnointia on tärkeä tehdä, jotta kasvatetaan asiakasymmärrystä. Palvelut tulee suunnitella vastamaan loppukäyttäjän odotuksiin, tarpeisiin ja tavoitteisiin. Asiakasymmärryksen kerääminen oli ehkä yksi kriittisimmästä vaiheista tässä työssä, jotta kaikki edellä mainitut asiat täyttyivät. (Tuulaniemi 2011.)

Laadullisessa tutkimuksessa havainnointi on hyvä menetelmä yhdessä muiden tiedonkeruumenetelmien kanssa, varsinkin jos tutkittavasta ilmiöstä on muuten varsin vaikea saada tietoa. Tässä tapauksessa havainnointia käytettiin juuri sen takia. Havainnoinnin avulla asiat nähtiin oikeassa ympäristössä ja oikeissa yhteyksissä, lisäksi muilla tavoilla hankittua tietoa pystyttiin monipuolistamaan havainnoinnin avulla. (Sarajärvi & Tuomi 2018.)

Tässä työssä palveluympäristön havainnointia tehtiin jo ensimmäisestä käynnistä lähtien eli maaliskuusta 2019 alkaen. Varsinaista havainnointia tehtiin kuitenkin heinäkuussa 2019 ja tässä vaiheessa työskentelin itse kyseisessä yrityksessä juuri kehitettävien palveluiden parissa. Pyrin havainnoimaan mahdollisimman laajasti asiakkaiden käyttäytymistä ja etsimään motiiveja luontoliikuntaan ja liikkumiseen alueella. Lisäksi havainnoin henkilökunnan tekemistä ja asiakkaiden sanatonta ja sanallista viestintää eri toimintatilanteissa.

5.4 Dokumentointi ja aineiston analyysi

Opinnäytetyössä, joka on laadullinen aineiston analyysi alkaa jo aineiston keräämisen yhteydessä, eli tutkija tekee havaintoja tutkimuksen kohteena olevista materiaaleista ja konteksteista. Lisäksi jos tässä vaiheessa on hyvä pohtia kuinka paljon aineistoa kannattaa kerätä ja miten aineistoa analysoidaan, jotta tutkimus olisi mahdollisimman luotettava. Valitettavasti olisin halunnut toimeksiantajan palveluita käyttäviä asiakkaita enemmän mukaan kehittämistoimintaa, mutta elimme ja elämme edelleen opinnäytetyön valmistumisen aikaan poikkeusoloissa, joissa kehitettävä organisaation on kiinni ja asiakkaita ei ole. Sain kuitenkin joitakin vastauksia asiakkailta ja pyrin vahvistamaan tutkimuksen luotettavuutta muilla tavoilla eli ottamaan henkilökuntaa mahdollisimman paljon mukaan kehittämistoimintaa ja tein myös palveluympäristön havainnointia

mahdollisimman hyvin koko opinnäytetyöprosessin aikana. Pyrin löytämään tietoa myös teoriassa, jotka tukivat tutkimuksen tuloksia. Tämän työn tarkemmat tulokset ja johtopäätökset on esitelty seuraavassa luvussa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020.)

Tässä työssä haastattelujen pohjalta vastaukset on koottu yhteen litteroimalla ne samaan kirjalliseen aineistoon kysymysten mukaan luokiteltuna. Tämän jälkeen tekstiä tiivistettiin koodaamalla. Koodauksen avulla pystytään tiivistämään ajattelun perustoimintoja ja saamaan aineisto käsiteltävään muotoon. Tämä tehdään niin, että samaa tarkoittavat asiat tullaan yhdistelemään samaksi isoksi kokonaisuudeksi ja tämä kaikki tehtiin tässä työssä word-tiedostoon. (Kananen 2014, 101-104.)

Tässä opinnäytetyössä ideariihi toteutettiin pitemmällä ajalla, jotta jokaisella kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä oli mahdollisuus osallistua ideoimiseen, koska kaikki ei olleet yhtä aikaa tavoitettavissa saman pöydän ääreen. Kävin henkilökohtaisesti alustamassa ja ohjeistamassa aiheen mahdollisimman monelle, mutta myös laadin kirjalliset ohjeet, jotta jokaisen tiesi mitä tulisi tehdä. Lisäksi minuun oli mahdollista olla myös yhteydessä puhelimitse tai sähköpostilla, mikäli olisi tullut jotain kysyttävää. Jokainen vapaa-ajan henkilökuntaan kuuluva saa käydä kirjaamassa viikon aikana omia ideoitaan paperille. Tämän jälkeen annoin uuden ohjeistuksen toimeksiantajalle, joka jakoi tiedon yhteisessä WhatsApp-ryhmässä, koska tässä vaiheessa ei henkilökohtainen tapaaminen ollut enää mahdollista poikkeusoloista johtuen. Tässä vaiheessa jokainen osallistuja saa valita mielestään kolme parasta ideaa esille nousseiden joukosta ja laittaa nämä minulle viestillä arvojärjestyksessä. Ideoiden keräämisen jälkeen ideoita on vertailtu asiakkaisen kyselytutkimuksessa esille nousseisiin ideoihin ja tarpeisiin. Näistä valittiin parhaat, jotka otettiin mukaan kehittämissuunnitelmaan ja kaksi näistä jalostettiin tuotteeksi luontoliikuntaa, jota toimeksiantaja voi alkaa hyödyntämään omassa palvelutarjonnassaan.

Ideat kerätään yhteen ja säilytetään toimeksiantajalla, mahdollisia tulevaisuuden ideointeja varten. ideat kerätään Word-tiedostoon, jossa ideat ovat helposti saatavilla ja helposti muokattavissa tarvittaessa.

Puhelinhaastattelusta kirjoitin ylös koko ajan esille nousseita tärkeitä kommentteja eli litteroin keskustelua samalla haastattelun ollessa käynnissä. Palvelumuotoilun havainnoinnissa tein myös lyhyitä muistiinpanoja koko havainnointijakson ajan. Nämä kommentin ja muistiinpanot ovat myös tallennettu Word-tiedostoon, joista ne oli helppo ottaa käyttöön tätä työtä tehdessä.

Tarkastelin kaikkia eri tutkimusten avulla saatuja aineistoja yhdessä ja pyrin löytämään näistä samankaltaisuuksia, joita lähteä kehittämään tulevaisuudessa. Lisäksi analysoin erittäin tarkasti henkilökunnalta saatuja palautteita ja palveluympäristön havainnointia, jotta kehittämissuunnitelmasta tulisi mahdollisimman konkreettinen ja realistinen. Erityisesti puhelinhaastattelussa esille nousi hyviä konkreettisia näkökulmia luontoliikunnan kehittämiseen, jotka tukivat myös havainnointia ja omia kokemuksia toimintaympäristöstä.

6 Tulokset ja johtopäätökset

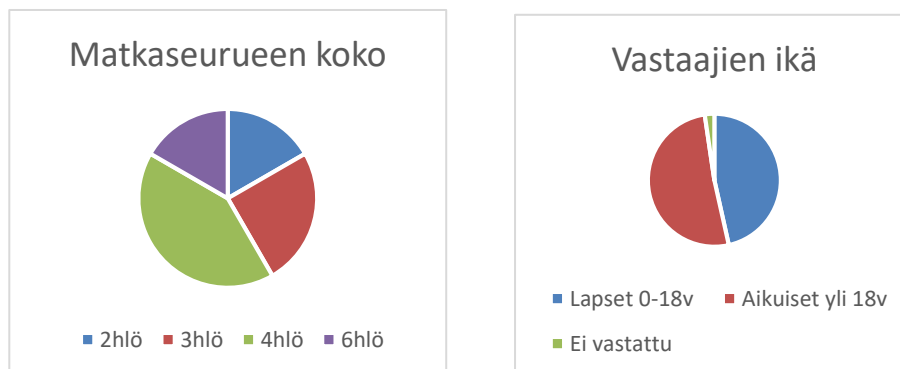
Kehittämistyön toteutuksen aikana esille nousi monia asioita luontoliikunnan kehittämiseen liittyen Rauhalahden alueella. Tämän työn tavoitteena olikin tuottaa kehittämisuunnitelma luontoliikunnan kehittämiseen ja myös tulosten pohjalta esille nousseista ideoista kaksi valmista tuotetta luontoliikuntaan, jotka soveltuvat mahdollisimman monelle asiakasryhmälle ja palveluiden käyttäjälle.

Seraavissa kappaleissa on esitelty tarkemmin kehittämistyön aikana saatuja tuloksia. Tietoja kerättiin yrityksen asiakkailta, mutta myös vapaa-aikapalveluiden henkilökunnalta, jotka olivat isona osana mukana kehittämistoiminnassa.

6.1 Taustatiedot

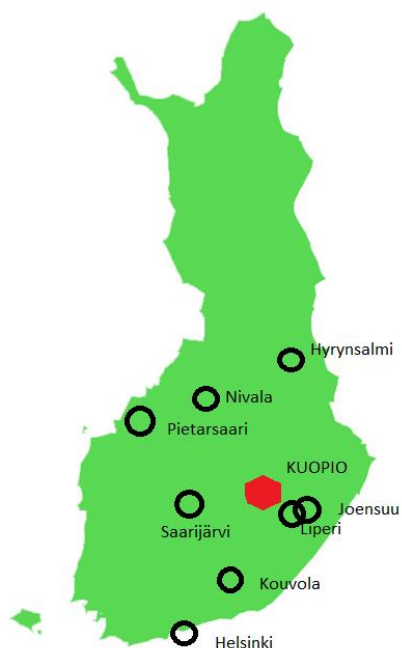
Asiakkailta kerättiin tietoa heidän seurueen koosta, ikäjakaumasta, koulutustaustasta ja siitä, että ovatko he vierailleet Rauhalahdessa aikaisemmin. Näiden tietojen avulla muodostettiin asiakaskunnasta kuva, mutta täytyy muistaa, että tämä kuva on muodostettu varsin pienestä joukosta, vaikkakin vastaajat edustivat myös tilastojen valossa tyypillistä asiakaskuntaa.

Matkaseurueen koko vaihteli 2-6 hlö välillä, keskiarvallisesti eniten oli 4 henkilön perheitä, joissa oli 2 aikuista ja 2 lasta. Näitä 4 henkilön perheitä oli kaikista vastaajista noin. 41, 7%. Vastaajien joukossa oli melko tasaisesti lapsia ja aikuisia, sillä aikuisia oli n. 48% ja lapsia n. 52 %, yhdessä vastanneista perheistä ei ollut lapsia lainkaan ja yksi perhe ei ilmoittanut ikinä.



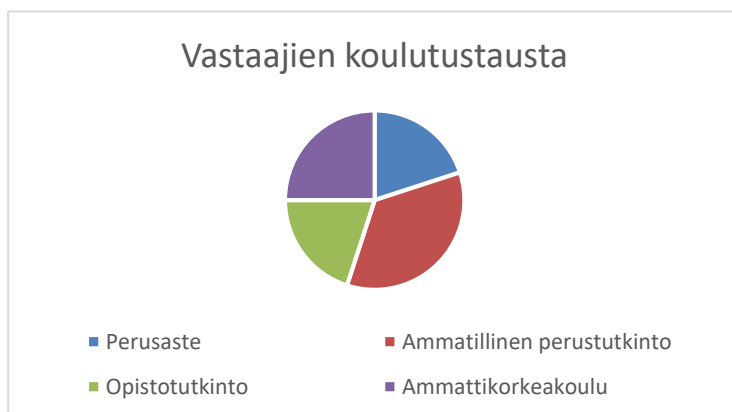
Kuva 8. Matkaseurueen koko ja seurueiden ikäjakauma.

Maantieteellisesti kyselyyn vastanneet perheet tulivat Oulun alapuolelta ja jopa Helsingistä saakka. Eteläisin kotipaikkakunta oli siis vastaajien joukossa Helsingin ja pohjoisin perhe tuli Hyrynsalmelta kainuusta. Myös lähimatkailua harrastettiin, koska vastaajien joukossa oli myös Kuopiolaisia ja n. 100km säteeltä Joensuusta ja Liperistä tulevia perheitä. Kolme perhettä, ei ilmoittanut kotipaikkakuntaansa. Alla oleva kartta hahmottaa vastaajien kotipaikkakuntien sijaintia suhteessa Kuopion sijaintiin.



Kuva 9. Vastaajien kotipaikkakunnat.

Näiden tietojen lisäksi vastaajilta kysyttiin vielä koulutustaustaa ja sitä, ovatko he vierailleet Rauhalahdessa aikaisemmin. Koulutustaustaa kysyttiin seitsemällä eri tasolla, joista vastaajat valitsivat ylimmän koulutustasonsa. Näitä tasoja oli perusaste, lukio, ammatillinen perustutkinto, opistotutkinto, ammattikorkeakoulu tutkinto, yliopisto tutkinto tai jokin muu, mikä. Vastaajien joukossa oli neljän eri koulutustason omaavia henkilöitä, nämä koulutustasot olivat: perusaste, ammatillinen perustutkinto, opistotutkinto ja ammattikorkeakoulu tutkinto. Alla olevassa kuvassa on esitetty tarkemmin näiden koulutustaustojen jakautuminen vastaajien keskuudessa. Hajonta oli melko tasainen, mutta selkeästi oli havaittavissa, että vastaajissa ei ollut kovin korkeasti koulutettuja ihmisiä, koska yliopistotason tutkinnon suorittajia ei ollut ollenkaan. Eniten vastaajista oli suorittanut ammatillisen perustutkinnon eli 35% vastaajista.



Kuva 10. Vastaajien koulutustausta.

Vastaajien joukosta varsin moni olli vierailut jo aiemmin Rauhalahdessa, sillä hieman yli puolet vastasi olevansa jo uudelleen vierailulla. Syitä siihen, mikä sai tulemaan uudelleen oli monenlaisia. Näitä syitä oli muun muassa hyvä palvelu, sijainti, kylpylä, monipuolisuus ja paikan viihtyisyys. Lisäksi uudestaan sai tulemaan myös hyvät tanssit ja hyvät edelliset kokemukset. Alla on esitetty kaavion muodossa tarkemmin se, kuinka moni vastanneista oli vierailut Rauhalahdessa jo aiemmin.



Kuva 11. Kuinka moni vastanneista oli vierailut Rauhalahdessa aikaisemmin.

6.2 Nykytila ja luontoliikunnan motiivit

Palveluiden käytön nykytilaa selvitettiin asiakkailta kyselyn muodossa, sekä työn toimeksiantajalta henkilökohtaisten keskustelujen avulla. Myös luontoliikuntaan liittyviä motiiveja selvitettiin asiakkaiden kyselylomakkeessa, kartoittamalla tärkeimpänä pidettyä luontoliikunnan vaikutusta eli fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia syitä liikkua luonnossa. Lisäksi pyrittiin keräämään tietoa näkymättömistä luontoliikuntaan vaikuttavista motiivista myös havainnoimalla palveluympäristöä.

Luontoliikuntapalveluita käytetään tai ollaan kiinnostuneita käyttämään hyvin Rauhalahden alueella. Lähes kaikki kyselyyn osallistuneet asiakkaat osallistuivat tai haluaisivat osallistua ohjattuun luontoliikuntaan lomallaan. Myös noin 16,7% vastanneista käytti loman aikana myös muita Kuopion alueella olevia luontoliikuntapalveluita, kuten hiihtolatuja. Rauhalahden alueella liikkuneet vastasivat liikkuneen kävellessä ja hiihtäen luonnossa ja luontopolulla. Luontoliikuntaa harrasti kokonaisuudessaan kyselyyn vastanneista 75% vierailunsa aikana.

Tärkeimmäksi luonnon hyvinvointivaikutukseksi nousi luonnon psyykkinen vaikutus, sillä vastaajista noin 54% nimesi sen tärkeimmäksi. Toiseksi tärkein hyvinvointivaikutus vastaajien mukaan oli psyykkinen vaikutus eli noin 38% vastasi tämän. Viimeisenä eli vain noin 8% vastaajista piti tärkeimpänä luonnon hyvinvointivaikutuksena fyysistä vaikutusta.

Tästä voidaankin päätellä, että luonnossa liikkumisen motiivina on enemmän luonnosta saatava hyvinvointi, kuin tiukka harjoittelu ja hikiliikunta. Tämä tukee hyvin tutkimuksia, joiden mukaan luonnosta haetaan yhä enemmän hyvintointia ja rauhoittumista. Palveluympäristön havainnoinnin ja asiakkaisiin kohdistuneen havainnoinnin yhteydessä saatiin myös samankaltaisia havaintoja. Nykyään elämme kiireistä arkea ja lomalla haluamme selvästi myös unohtaa kiireen ja hakea välillä myös pikaista rauhoittumista luonnon keskellä.

Tutkimuksessa selvitettiin myös sitä, onko lähiluonto helposti saavutettavissa Rauhalahden alueella ja n. 66,7% vastanneista oli sitä mieltä, että on. Loput vastanneista eivät joko osanneet sanoa tai eivät vastanneet kyseiseen kysymykseen. Lisäksi n. 41,7% vastanneista oli sitä mieltä, että luontoliikuntamahdollisuudet vaikuttavat päätökseen lomakohteen valinnassa. Vain 16,7% oli sitä mieltä, että luontoliikuntamahdollisuudet eivät vaikuta lomakohteen valintaan ja loput vastanneista eivät osanneet sanoa tai eivät vastanneet kysymykseen.

6.3 Tulevaisuudet toiveet

Tulevaisuuden toiveita kartoitettiin henkilökunnalta puhelinhaastattelun ja ideariihen avulla. Asiakkailta näitä toiveita selvitettiin kyselylomakella, jossa se saivat tuoda esille niitä lajeja, joita he haluaisivat kokeilla Rauhalahdessa.

Asiakaskaiden vastauksista nousi selvästi esille melonta, luonnossa rentoutuminen, luonnon kuntosali, erilainen retkeily ja kalastus. Mahdollisuuksia oli jonkun vastaajan mielestä jo nyt tarpeeksi tarjolla ja joku kaipasi erityisesti talviliikuntamahdollisuuksia ja voitelutiloja.

Henkilökunnan ideoinnissa esille nousivat erityisesti erilainen seikkailutoiminta ja vesiurheilu. Melonta oli sekä asiakkailla, että henkilökunnalla lähes yhtä korkealla sijalla. Henkilökunta toivoi kuitenkin eniten seikkailutoimintaa ja erilaisia aktiviteettia tämän aiheen ympärille. Rentoutumista pidettiin myös molempien vastaajajoukkojen keskuudessa tärkeänä. Uusien ideoiden toteutuksessa painotettiin, kuitenkin realistisuutta ja käytännöllisyyttä.

“Kylpylähotelli Rauhalahden asiakkaina on hyvin erilaisia ja eri-ikäisiä ihmisiä, jotka luovat erilaisia haasteita uusien innovaatioiden kehittämisessä. Erityisesti Seniorit ovat iso asiakasryhmä, sillä nykyajan senioreilla on enemmän rahaa käytettävissä ja he haluavat panostaa omaan hyvinvointiin yhä enemmän. Kylpylähotelliin saapuu pääasiallisesti asiakkaita alueen läheltä, mutta myös ulkomaalaisia asiakkaita on joukossa mukana.”

6.4 Johtopäätökset

Tuloksista voidaan johtaa johtopäätöksiä vastaajien taustoista, luontoliikuntaan vaikuttavista motiiveista ja tulevaisuuden toiveista. Tässä kappaleessa on esitelty tärkeimmät johtopäätökset, jotka vaikuttavat tässä työssä tehtyyn luontoliikunnan kehittämissuunnitelmaan ja sen sisältämiin palvelumuotoilun ja tarinallistamisen keinoin suunniteltuihin tuotteisiin.

Matkaseurueen koko oli keskimäärin neljä henkilöä ja perheissä oli usein kaksi aikuista ja kaksi lasta. Mukana oli myös jonkin verran isojakin perheitä, jotka on hyvä ottaa huomioon erityisesti tuetuilla perhelomilla. Vastaajat eivät myöskään olleet kovin korkeasti koulutettuja, vaan suurimmalla osalla koulustaustalta löytyi ammatillinen perustutkinto.

Kotipaikkakunnan osalta voidaan tehdä havainto, että vastaajat tulivat oulun alapuoliselta alueelta eli matkustualue on noin puoli suomea. Lisäksi voidaan päätellä, että lähialueelta suuntautuva matkustus on suosittua, sillä matkaustajia tuli noin 100km säteeltä Kuopiossa tai jopa Kuopiosta. Lisäksi Rauhalahteen tullaan usein myös uudelleen, sillä vastaajien joukosta iso osa oli niitä, jotka olivat vierailleet alueella jo aikaisemmin. Yksi syy tulla uudelleen on varmasti hyvä ja monipuolinen palvelu, joka nousi useassa vastauksessa esille.

Luonnossa liikkumista pidetään tärkeänä ja luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia arvostetaan. Asiakkaiden vastausten ja tehtyjen havaintojen perusteella voidaan päätellä, että nykyään halutaan enemmän keskittyä luonnon tarjoamiin psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin ja erityisesti psyykkiseen puoleen. Luonnosta haetaan hyvinvointia kiireisen arjen keskellä ja luonnossa halutaan rauhoittua. Unohtamatta myös fyysisiä vaikutuksia, vaikka nykypäivänä ne eivät enää korostu niin vahvasti.

Erilaisia luontoliikuntalajeja halutaan kokeilla monipuolisesti ja erityisesti seikkailu, rauhoittuminen ja vesiurheilu kiinnostavat sekä asiakkaita, että vastannutta henkilökuntaa uusia palveluita ajatellen. Luonnosta haettavien tärkeänä pidettyjen hyvinvointivaikutusten perusteella ja kyselyssä esille nousseiden lajien perusteella voidaan todeta, että luonnos rauhoittumiseen ja seikkailuun keskittyvälle liikunnalliselle palvelulle olisi tarveta tulevaisuudessa. Lisäksi erityisesti melonta kiinnostaa myös.

7 Luontoliikunnan kehittämissuunnitelma Rauhalahden alueella

Luontoliikunnan kehittämissuunnitelma Rauhalahdessa pohjaa palvelumuotoilun keinoihin. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden kehittämistä ja innovointia erilaisten muotoilujen keinoin. Palvelut tulee muotoilla aina käyttäjälähtöisiksi asiakkaalle parhaiksi, jotka on helppo ostaa ja käyttää. On muistettava myös, että palvelun tulee olla myös elämyksellinen ja merkityksellinen kokemus. (Kalliomäki 2014, 46-47.)

Palveluita voidaan muotoilla monella eri tavalla, kuten aikaisemmin jo mainittiin, mutta yhtenä keinona, jota opinnäytetyössä käytettiin palvelumuotoilun apuna oli tarinallistaminen. Tarinallistamisella pyritään keskittymään palveluun ja kohtaamiseen asiakkaan kanssa. (Kalliomäki 2014, 46-47.)

Aloitin kehittämissuunnitelman tekemisen kyselyiden ja muiden tutkimusmenetelmien avulla saatujen tulosten analysoinnilla ja tulosten yhteen kokoamisella. Tämän jälkeen valitsin esille nousseiden ideoiden pohjalta sopivat tuotteet, joita työstin palvelumuotoilun ja toisen tuotteen kohdalla myös tarinallistamisen avulla. Tämän jälkeen halusin nostaa kehittämissuunnitelmaan myös niitä asioita, jotka motivoivat liikkumaan luonnossa Rauhalahden asiakkaita, käyttävätkö he muita alueen palveluita ja miten, ja millaisia vaikutuksia he haluavat luontoliikunnan avulla saavuttaa tai mikä heille on tärkein luontoliikunnan hyvinvointivaikutus. Lisäksi mietin voisiko olla mahdollista hyödyntää myös muiden palveluiden tuottajien kanssa tehtävää yhteistyötä palvelukokonaisuuksien luomisessa.

7.1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilun avulla sain tuotettua kaksi erilaista tuotetta Rauhalahden vapaa-aikapalveluille luontoliikuntaa. Nämä tuotteet valikoitu tutkimuksissa käytettyjen tulosten perusteella ja myös toimeksiantajan toiveesta saada tuotteita, jotka soveltuisivat mahdollisimman monelle eri asiakasryhmälle ja ympärivuotisesti. Lisäksi mielessä tuli pitää realistisuus ja käytännöllisyys.

Palvelumuotoilun prosessi lähti liikkeelle palveluiden nykytilan määrittelyllä. Tätä määrittelyä tein saatavilla olevan tiedon perusteella, omilla havainnoillani ja toimeksiantajalta saadun tiedon perusteella, siitä millaisia luontoliikuntaan liittyviä palveluita heidän valikoimissaan on tällä hetkellä tarjolla. Lisäksi pyrin etsimään myös mahdollisia kipupisteitä, siitä millaisia haasteita nykyisissä palveluissa on. Omien havaintojen perusteella löysinkin muutamia kohtia, joita lähdin myös tutkimaan tarkemmin. Näitä olivat palveluiden saavutettavuus ja tarjonnan määrä ja laatu. Tässä vaiheessa saadun tiedon dokumentoin omiin muistiinpanoihin word-tiedostoon, josta se oli helppo ottaa esille palveluiden muotoilun vaiheessa. Tässä vaiheessa myös vierailin useampaan kertaan toimeksiantajan luona ja pyrin sitouttamaan koko vapaa-aikapalveluiden henkilöstön mukaan kehittämistoimintaan.

Määrittelyn jälkeen palvelumuotoilun prosessissa seurasi tutkimuksen ja kiteytyksen vaihe. Tässä vaiheessa keräsin tietoa kohderyhmältä eli asiakaskunnalta heille suunnatun kyselyn avulla, totesin ideariihen vapaa-aikapalveluiden henkilökunnalle, keräsin mahdollisimman paljon tieteellistä tietoa luontoliikuntaan liittyen eri lähteistä, sekä kävin useita keskusteluja toimeksiantajan edustajan kanssa, sekä organisaation johtajan kanssa.

Kerättyjen tietojen pohjalta muodostin mahdollisimman hyvän asiakasymmärryksen ja tämän tiedon pohjalta kehittämistyötä ja palveluiden suunnittelua oli hyvä tehdä. Keräsin saatuja tietoja ryhmittelemällä taulukkoon ja tein erilaisia ympyrädiagrammeja, jotta tieto oli helposti saatavissa seuraavissa kehittämistyön vaiheissa. Tässä vaiheessa kerätty ja jäsennelty tieto on myös helppo jakaa ja säilyttää toimeksiantajalla mahdollisia tulevaisuuden tutkimuksia ja kehittämistoimintaa varten.

Jäsennellyn ja kerätyn tiedon pohjalta siirryin seuraavaan vaiheeseen eli palveluiden ideointiin. Tässä vaiheessa tarkoituksena oli myös kokeilla erilaisia vaihtoehtoja ja tämän pohjalta tehdä tarvittavia muutoksia palveluihin asiakkailta saadun hiljaisen tiedon perusteella. Tämä vaihe kuitenkin jäi ainoastaan ideoinnin tasolle, koska elimme ja elämme edelleen poikkeustilassa Koronan takia ja toimeksiantaja joutui tämän takia ajamaan alas palvelunsa, joten ideoita ei voitu kokeilla käytännössä. Ideat uusista palveluista on kuitenkin pyritty nostamaan esiin mahdollisimman hyvin tietoon perustuvan tiedon, sekä toimeksiantajalta saadun ja asiakkailta saadun tiedon pohjalta, jotta uudet palvelut palvelisivat mahdollisimman hyvin tilanteen normalisoiduttua.

Edellinen vaihe palveluiden muotoilun prosessi jäi siis pelkästään ideoinnin vaiheeseen, myös seuraavasta vaiheesta jäi poikkeusoloista johtuen käytännön toteutus pois. Tässä vaiheessa viimeistelin edellisissä vaiheissa saadut ideat, nämä ideat uusista tuotteista olivat tarinapolku ja luonnon kuntosali. Tein uusista palveluista toimintatuokiokortit ja tuotin muun oheismateriaalin, jota toimeksiantaja tarvitsee palveluiden toteuttamisessa. Valitettavasti tässä vaiheessa emme päässeet kokeilemaan uusia palveluita käytännössä, joten tässä vaiheessa normaalisti tehtävä palveluiden arvioiti jää toimeksiantajan tehtäväksi tulevaisuudessa. Arviointia tehtiin kuitenkin teoreettisesti yhdessä toimeksiantajan ja henkilökunnan edustajan kanssa.

7.2 Tarinallistaminen

Kylpylä hotelli Rauhalahdella on pitkät perinteet Kuopion alueella ja varsin monella matkailijalla on jonkinlainen käsitys Rauhalahden toiminnasta ja alueesta. Tarinallistaminen lähti liikkeelle ideasta, jossa voitaisiin tarjota uudenlaisia luontoliikuntapalveluita yrityksen asiakkaille. Tässä työssä haluttiin keskittyä luontoliikunnan kehittämiseen ja jo olemassa olevan luonnonsuojelualueen hyödyntämiseen palveluiden tuottamisessa.

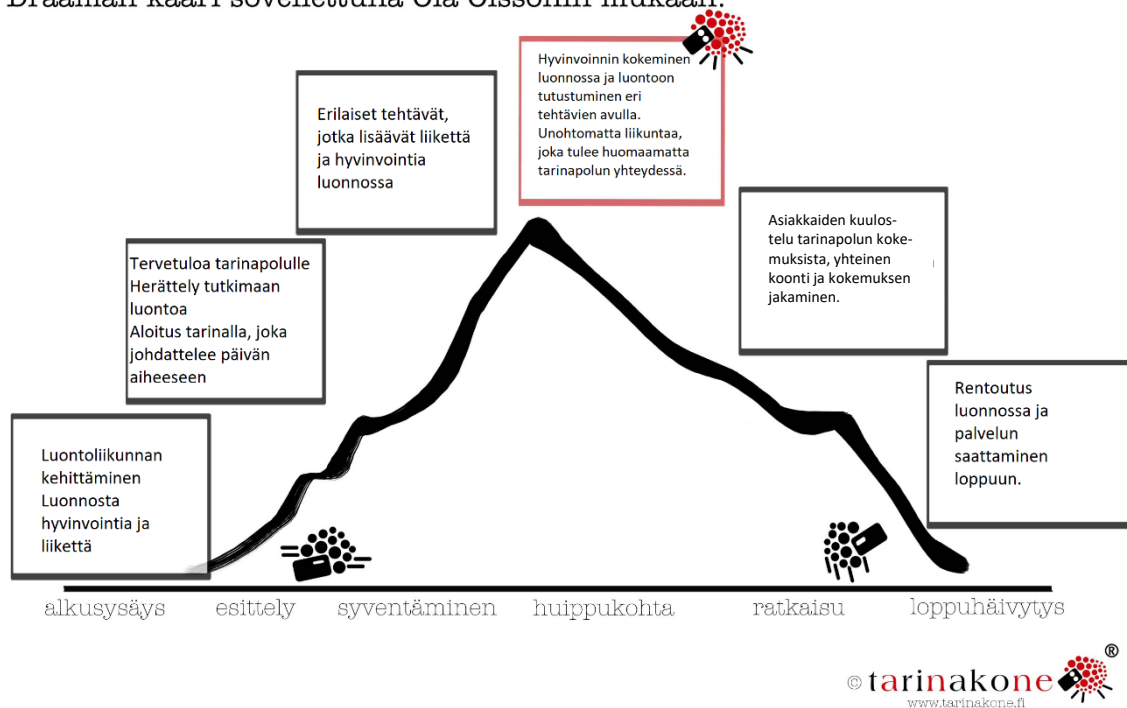
Tarinallistaminen lähti liikkeelle luontoliikuntaan liittyvän palvelun luomisesta tarpeeseen ja sen palvelun punaisen langan miettimisestä. Palvelun punainen lanka tässä työssä jossa toinen palvelumuotoiltava palvelu on toteutettu, on luontoliikunnan lisääminen ja samalla luontoon tutustuminen Rauhalahden luonnossa. Palvelu haluttiin lähes jokaiselle kohderyhmälle sopivaksi ja näin uudeksi tuotettavaksi palveluksi valikoitui myös tutkimusten pohjalta luontopolun suunnitteleminen tarinapoluksi. Tarinapolulla tutustutaan luontoon ja Rauhalahden alueeseen tarinankerronnan avulla.

Punaisen langan löytymisen jälkeen ja tarinallistamisen kohteen valinnan jälkeen lähdin miettimään tarinan käsikirjoitusta, jonka mukaan tarinapolku etenee. Tarinapolku etenee jouhevasti aloituksesta, jonka avulla viritetään ryhmä mukaan toimintaa, jouhevasti yhteiseen lopetukseen ja toiminnan häivytykseen toiminnan yhteenvedon ja rauhoittumisen avulla. Tarinapolun aikana tutustutaan monipuolisesti luontoon ja liikunta tulee siinä samalla. Polun varrella ohjaaja johdattelee ja tutustuttaa osallistujia luontoon erilaisten tarinoiden ja toiminnallisten tekemisten avulla. Alla olevassa kuvassa on esitelty tarkemmin tarinapolun draamaan kaari ja työn liitteistä löytyy

tarinallisesti tuotetun tarinapolun toimintatuokikortti, jossa on kuvattu tarkemmin tarinapolun eri vaiheet ja sisällöt.

PALVELUN TARINAPOLKU

Draaman kaari sovellettuna Ola Olssonin mukaan.



Kuva 12. Tarinapolun draaman kaari (Tarinakone 2020).

7.3 Millaisia luontoliikuntapalveluita toivotaan tulevaisuudessa

Tutkimuksen mukaan asiakkaat toivoivat erilasia harrasteita, joissa keskitytään psyykkiseen ja sosiaaliseen luonnosta saatavaan hyvinvointivaikutukseen. Toki tulevaisuudessa suunnittelussa ei tule myöskään unohtaa liikunnasta saatavia fyysisiä vaikutuksia. Luontoliikunta voikin keskittyä yhteen hyvinvointivaikutukseen, mutta usein luontoliikunta on yhdistelmä useampia eri vaikutuksia.

Asiakkaiden vastauksista nousi selvästi esille melonta, luonnossa rentoutuminen, luonnon kunto-sali, erilainen retkeily ja kalastus. Mahdollisuuksia oli jonkun vastaajan mielestä jo nyt tarpeeksi tarjolla ja joku kaipasi erityisesti talviliikuntamahdollisuuksia ja voitelutiloja.

Henkilökunnan ideoinnissa esille nousivat erityisesti erilainen seikkailutoiminta ja vesiurheilu. Melonta oli sekä asiakkailta, että henkilökunnalla lähes yhtä korkealla sijalla. Henkilökunta toivoi kuitenkin eniten seikkailutoimintaa ja erilaisia aktiviteetteja tämän aiheen ympärille. Rentoutumista pidettiin myös molempien vastaajajoukkojen keskuudessa tärkeänä.

Luontoliikunnan saavutettavuus alueella nousi useissa vastauksissa esille asiakkaille suunnatussa kyselyssä. Asiakkaat kokevat luonnon helposti saavutettavaksi Rauhalahden alueella, mutta joitakin poikkeuksiakin on. Alueella vierailee myös asiakkaita, jotka eivät pysty syytä tai toisesta liikumaan poluilla tai pitkiä matkoja kerrallaan. Tämä tulisi huomioida tulevaisuudessa entistä paremmin. Tämän työn tarkoituksena onkin ollut tuottaa myös palveluita, jotka ovat helposti sovellettavissa aivan lähiympäristöön ja sovellettavissa näin ollen myös ihan kaikille.

Luonnonsuojelualueella ei rakenteellisia muutoksia pystytä tekemään ja luonto tulee säilyttää mahdollisimman koskemattomana, joten jatkossa luontoliikuntaan liittyvä palveluita olisi hyvä tarkastella vielä tarkemmin ja laatia mahdollisia suunnitelmia siitä, miten jo olemassa olevia palveluita voitaisiin tarjota paremmin ihan kaikille, myös erityisryhmille.

Lisäksi erityisesti huolta aiheuttaa henkilökunnan keskuudessa vanhan hiekkakentän jääminen uuden studio hotellin rakennusten alle. Tällä hetkellä piha-alueella ei ole käytössä kenttää, jossa voisi toteuttaa erilaisia toimintoja. Tätä asiaa tuleekin pohtia tulevaisuudessa, miten asia tullaan järjestämään. Uusi kenttä ja erityisesti monilla koulujen pihoilla oleva peliareena- tyylinen ratkaisu voisi olla hyvä vaihtoehto tämän ongelman ratkaisuun. Oikeanlainen ja mahdollisimman monipuolinen peliareena mahdollistaisi erilaisten pelien ja toimintojen järjestämisen pihaympäristössä, joka toisi uusia toimintoja mahdollisimman monen saatavilla, koska siirtymiset paikasta toiseen jäisivät mahdollisimman vähäisiksi.

Lisäksi yhtenä saavutettavuuden parantamisen keinona voisi tulevaisuudessa toimia luontoliikunnan asiakkaille tapahtuvan markkinoinnin parantaminen. Suurin osa vastaajista kyllä huomaa luonnon ympärillään, mutta tähän voitaisiin kiinnittää vielä enemmän huomiota. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi kokoamalla pieni tietopaketti luontoliikuntamahdollisuuksista Rauhalahdessa ja tahtotilan mukaan koota tietoa myös ympärillä olevista mahdollisuuksista tai ainakin siitä, miten näistä mahdollisuuksista on helppo ottaa itse selvää niin halutessaan.

Lisäksi Kuopion alueen muita luontoliikuntakohteita käytetään tutkimusten mukaan aika vähän. Hiihtolatuja käytettiin vastausten perusteella, mutta tulevaisuudessa voisi ajatella yhteistyötä eri

toimijoiden välillä, mikäli tämä koetaan tarpeelliseksi. Melonta oli yksi esille noussut toive luontoliikuntaan liittyen tulevaisuudessa, joten tässä asiassa yhteistyötä voisi tehdä esimerkiksi Seikkailukeskuksen kanssa, jolta voisi mahdollisesti saada vuokrattavia välineitä myös Rauhalahteen. Yksi mahdollisuus olisi myös hankkia muutamia kanootteja ja kajakkeja omaksi, ja tarjota ohjattua toimintaa esimerkiksi lomaohjelmassa ja vuokrata vapaina aikoina välineistöä asiakkaille.

7.4 Uudet tuotteet luontoliikuntaan tutkimusten perusteella

Tutkimuksissa ja saaduissa tuloksissa esiintyi paljon yhtäläisyyksiä henkilökunnan ja asiakkaiden välillä, joita oli helppo lähteä jalostamaan eteenpäin valmiiksi tuotteiksi. Molemmissa ryhmissä selkeästi arvostetaan luontoliikuntaa ja sen tuomia hyvinvointivaikutuksia, tämä kävi ilmi asiakaisen vastauksista ja henkilökunnan kanssa käydyistä keskusteluista, unohtamatta myöskään palveluympäristön havainnointia. Haluttiin helposti toteutettavia tuotteita, joita voisi hyödyntää ohjatusti ja omatoimisesti.

Tutkimusten mukaan tarvitaan uusia tuotteita, jotka soveltuvat mahdollisimman monelle eri käyttäjäryhmälle. Esille nousi erityisesti luontopolun hyödyntäminen ja lähiluonnossa tekeminen. Työn toimeksiantaja halusi myös hyödyntää alueella olevaa Jätkänkämpää mahdollisuuksien mukaan uusien tuotteiden toteutuksessa. Uusien palveluiden myötä tämä toivottavasti onnistuu ja tuo tätä käyttäjämerkitystä toimeksiantajalle, joka voi täydentää luontoliikuntaan liittyvien palveluiden kokonaisuutta.

Tulosten pohjalta monista hyvistä ideoista päätin lähteä muotoilemaan luontopolulle eräänlaista tarinapolkua, jossa hyödynnän tarinallistamista palvelumuotoilun keinona. Lisäksi alueella olevaa Jätkänkämpää ja sen ympäristöä tullaan hyödyntämään luonnon kuntosalin muodossa, joka on muotoiltu palvelumuotoilun keinoja hyödyntäen. Seuraavissa kappaleissa on esitelty tarinapolku ja luonnon kuntosali tarkemmin.

7.4.1 Tarinapolku

Luonnosta saadaan monenlaisia terveyshyötyjä. Jotta näitä erilaisia terveyshyötyjä voidaan saavuttaa, tarvitaan monipuolisia luontoalueita, joissa voidaan rauhoittua, harrastaa liikuntaa ja ulkoilla. Luonto vaikuttaa ihmiseen eri aistien välityksellä ja esimerkiksi puista haihtuvien aineiden tuoksu, kauniit maisemat ja veden ääni aktivoivat ihmisessä mielihyvää ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta luonnon kanssa. Tässä työssä tehdyn tutkimuksen mukaan halutaan keskittyä liikunnan lisäksi luonnon tarjoamiin psyykkiseen ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin ja siksi tarinapolku valikoitu uudeksi tuotteeksi. (Luonto hoitaa mieltä ja kehoa 2015.)

Tarinapolulla osallistuja pääsee tutustumaan Rauhalahden lähiluontoon ja luonnonsuojelualueeseen. Tarinapolun suunnittelussa on hyödynnetty tarinallistamisen keinoja ja tämän palvelun toteutukseen on luotu tarinapolku, joka johdattelee tilanteesta toiseen, läpi palvelun.

Tarinapolku alkaa aloituksesta, joka virittelee asiakkaan tulevaan toimintaa. Toiminta etenee ohjaajan johdolla paikasta toiseen ja jokaiselle paikalla osallistujille on toiminnallisia tehtäviä, joihin liittyy myös jokin tarina, joka johdattelee toimintaa. Lisäksi myös paikasta toiseen siirtymisten aikana saattaa olla jokin tehtävä, joka johdattelee tulevalle paikalla. Tarinapolun lopussa on lyhyt yhteenveto ja rauhoittuminen yhdessä, jolloin tarina päättyy.

Näiden tehtävien tarkoituksena on saada hyvää oloa ja liikettä luonnosta. Samalla asiakas tutustuu muun muassa erilaiseen kasvillisuuteen ja kaloihin, unohtamatta myöskään hieman fyysisempiä tehtäviä. Tarinapolun on kuitenkin tarkoitus sopia mahdollisimman monelle, joten tehtävät ovat sellaisia, joita on helppo soveltaa tarpeen mukaan. Tarinapolun sisältö on esitelty tarkemmin liitteenä olevassa toimintatuokiokortissa.

7.4.2 Luonnon kuntosali

Tutkimusten mukaan lähes kaikki suomalaiset harrastavat liikuntaa luonnossa vapaa-ajalla ja luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat tunnistettuja. Metsä on myös tutkimusten mukaan luonnon virkistyskäytön tärkein ympäristö, koska kaupungissakaan etäisyys luontoon ei

useinkaan ole pitkä. Luonnon kuntosali on kaikille avoin ja käyttäjälleen ilmainen. Siellä voit reip-pailun lisäksi pysähtyä ja rauhoittua, tämä oli yksi syy sille miksi luonnon kuntosali valikoitu uu-deksi tuotteeksi kehittämissuunnitelmaan. (Neuvonen 2020.)

Luonnon kuntosali hyödyntää Rauhalahden alueella sijaitsevan Jätkänkämpän ympäristö ja alu-etta, toiminta on myös sovellettavissa tarvittaessa toiseen ympäristöön. Tämän tuotteen idea lähti liikkeelle toimeksiantajan toiveesta, mutta myös asiakkailta kerätyn tiedon pohjalta. Tämän palvelun avulla voidaan yhdistää luonto ja liikunta, näin ollen saada siis hyvinvointia luonnon omassa ympäristössä.

Luonnon kuntosali sisältää erilaisia toiminnallisia lihakuntaa ja tasapainoa kehittäviä ja vahvista-via harjoituksia. Jokainen harjoituskerta alkaa yhteisellä aloituksella, jonka tarkoituksena on virit-tää osallistujat tulevaan harjoitukseen. Lämmittely voidaan toteuttaa usealla eri tavalla, joista esi-merkkejä löytyy toimintatuokiosuunnitelmasta. Lämmittelyä voidaan siis soveltaa ryhmän tason ja käytettävissä olevan ajan mukaan. Tämä toiminta sopii hyvin myös esimerkiksi jo olemassa ole-van jumppaohjelman ohjelmistoon, jossa paikalliset pääsevät myös kokeilemaan palvelua.

Aloituksen ja lämmittelyn jälkeen siirrytään varsinaiseen harjoitukseen. Harjoitus sisältää moni-puolisesti liikeitä, jotka harjoittavat koko vartaloa, unohtamatta myöskään tasapainoharjoittelua, joka on erityisesti iäkkäille tärkeää. Liikkeitä harjoituksessa on kahdeksan ja nämä liikkeet voi käy-tännössä suorittaa missä järjestyksessä vain. Ohjaaja voi teettää harjoituksen liikeitä joko aikaa vastaan tai toistomäärillä, myös harjoituksen kierrosten määrät ovat ohjaajan päätäntävallassa. Jokaiselle harjoituksessa olevalle liikkeelle on myös valmiiksi mietitty haastavampi, sekä helpompi vaihtoehto. Näiden edellä mainittujen vaihtoehtojen ansiosta palvelua on helppo soveltaa eri asiakasryhmille sopivammiksi ja myös käytettävissä oleva aika huomioiden. Tämä palvelu on myös helppo yhdistää muun luontoliikunta toiminnan oheen lisäpalveluksi tarvittaessa.

Luonnon kuntosali päättyy venyttelyyn ja loppukoontiin. Venyttelyssä käydään läpi tärkeimmät harjoituksessa käytetyt lihasryhmät ja liikeitä voi myös soveltaa tarpeen mukaan. Venyttelyn ai-kana on hyvä myös koota yhteen tuokion tapahtumia ja kuulostella asiakkaiden tuntemuksia. Tämä toiminta on suunniteltu sopivaksi nuorille, aikuisille ja ikäihmisille. Pääpaino asiakasryhmän osalta tulevaisuudessa lienee aikuisryhmät. Luonnon kuntosalista löytyy tarkemmin tietoa liit-teenä olevasta toimintatuokiokortista.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa luontoliikunnan nykytilaa ja tulevasuutta Rauhalahden alueella. Tavoitteena oli tehdä kehittämissuunnitelma luontoliikunnan kehittämiseen, joka sisältää myös kaksi uutta tuotetta luontoliikuntaan toimeksiantajalle. Tässä työssä keskityttiin täydentämään kyseessä olevan organisaation palvelutarjontaa luontoliikuntaan liittyen tulevaisuudessa ja erilaiset tapahtumaideat jätettiin tarkoituksella pois kehittämissuunnitelmasta ja uusista tuotteista.

Laadullisen tutkimuksen tulosten piirteenä voidaan pitää sitä, että tulokset on saatu hankittua mahdollisimman luonnollisesta ympäristöstä ja tutkittavien henkilöiden ääni on saatu kuuluviin. Tutkimus on siis varsin kokonaisvaltaista, jossa tulisi suosia jopa arkielämän erilaisia metodeja. Vaikka monesti kirjallisuudessa korostetaankin tutkimuksen etiikkaa ja tutkijan moraalialia, jotka ovat toki myös tärkeitä asioita. (Sarajarvi & Tuomi 2018.)

Tutkimuksen eettisyys perustuu hyvään tieteelliseen käytäntöön, jonka on määritellyt Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista, unohtamatta myöskään niiden edistämistä tutkimustoiminnassa. Tutkijan tekemät eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat käsi kädessä, koska uskottavuus perustuu siihen, miten hyvin tutkija on noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä tehdessään tutkimusta. (Sarajarvi & Tuomi 2018.)

Tässä työssä toteutuu mielestäni hyvin hyvä tieteellinen käytäntö tutkimusta tehdessä. Tässä työssä tutkimus on suunniteltu huolella, toteutettu suunnitelmien mukaan ja nämä kaikki työn vaiheet ovat rapotoitu ja esitetty mahdollisimman yksityiskohtaisesti tässä työssä. Myös tulosten dokumentointi on mietitty tulevaisuutta varten, joten on olemassa suunnitelma siitä, mitä aineistolle tehdään tämän työn päättymisen jälkeen. Lisäksi myös työn tekeminen on ollut mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman avointa mukana olevien sidosryhmien kanssa.

Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa mitään yksiselitteistä määritelmää. Luotettavuuden tarkastelussa on hyvä tarkastella esimerkiksi tutkimuksen tarkoitusta, aineiston keruuta, aineiston analyysia ja tutkimuksen raportointia. Eettisyys ja tutkimuksen luotettavuus liittyvät myös yhteen. (Sarajarvi & Tuomi 2018.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella luontoliikunnan nykytilaa ja tulevaisuutta Rauhalahden alueella ja tämä toteutui tässä työssä. Aineistoa pyrittiin keräämään mahdollisimman laajasti asiakkailta ja henkilökunnalta. Valitettavasti asiakkailta kerätty kirjallinen tieto kyselylomakella jäi suunniteltua pienemmäksi. Kyselyä ei voitu poikkeustilanteesta johtuen toteuttaa kun viikon ajan, koska toimeksiantaja joutui sulkemaan palvelunsa ja näin ollen myöskään asiakaskuntaa ei ollut. Tästä huolimatta aineistoa saatiin kuitenkin kerättyä varsin hyvin toimeksiantajalta ja yrityksen henkilökunnalta Aineistoa helppä kerättiin ideariihen ja puhelinhaastattelun avulla. Lisäksi saatua tietoa ja lisäaineistoa kerättiin myös palveluympäristön havainnoinnilla. Aineistoa saatiin siis mielestäni melko kattavasti, vaikka asiakkailta saatu tieto jäikin melko suppeasti. Siksi tutkimukseen tulee suhtautua hieman kriittisesti asiakkailta saadun tiedon osalta.

Aineisto on analysoitu hyviä tieteellisen tutkimuksen käytänteitä noudattaen, joten tässä suhteessa tutkimus on luotettava. Lisäksi raportoinnissa on pyritty selvittämään tutkimuksen rakenne, eteneminen ja siitä seuranneet johtopäätöksen mahdollisimman tarkasti. Lisäksi työn tuloksena syntynyt kehittämissuunnitelma ja valmiit tuotteet luontoliikuntaan on esitelty. Tutkimus on siis mielestäni varsin luotettava, asiakkailta saatuun tietoon on kuitenkin syytä suhtautua hieman varauksella, koska vastaajajoukko oli varsin pieni.

Tämän opinnäytetyön myötä työn toimeksiantaja sai kehittämissuunnitelman luontoliikunnan kehittämiseen alueellaan ja lisäksi kaksi valmista tuotetta, jotka täydentävät luontoliikunnan palveluita yrityksessä. Nämä edellä mainitu ovat erittäin konkreettisia hyötyjä, joiden avulla toimeksiantaja voi kehittää luontoliikuntaan liittyviä palveluita tulevaisuudessa. Tulokset ovat hyvin hyödynnettävissä juuri tässä organisaatiossa, mutta niitä ei todennäköisesti voi hyödyntää sellaisenaan muissa organisaatioissa, joten saadut tulokset ja palvelut ovat yksilöity juuri tälle yritykselle. Tämä työ voi tulla toimia tulevien luontoliikunnan kehittämishankkeiden tausta-aineistona, mutta tässä työssä esille nousseet toiveet ja ideat tulee suhteuttaa aina kyseessä olevan organisaation osaamiseen ja tarpeeseen.

Tätä työtä tehdessä nousi esille myös yksi konkreettinen jatkotutkimusaihe. Luontoliikuntaan ja matkailuun liittyvää tutkimusta on tehty varsin vähän Kuopion alueella ja näin ollen lukuja matkailun ja luontoliikunnan osalta on vaikea saada. Varsin vartenotettava jatkotutkimusaihe olisikin varmasti luontoliikunnan ja matkailun yhteyden selvittäminen Kuopion alueella ja eri matkailuyrityksissä, jotka tarjoavat luontoliikuntapalveluita. Lisäksi uusia yhteistyömahdollisuuksia

olisi varmasti hyödyllistä selvittää, koska yhteistyö vaikuttaa olevan hieman pirstaleista eri yritysten välillä, jotka tuottavat luontoliikuntaan ja matkailuun suunnattuja palveluita.

Opinnäytetöprosessin aikana en pelkästään kehittänyt toimeksiantajan organisaatiota, vaan kehityin myös itse ammatillisesti. Kehityin opiskelijana, mutta myös liikunta-alan ammattilaisena. Tämän koulutuksen tavoitteena on kehittää opiskelijan asiantuntijuutta ja antaa valmiuksia ammatillisten taitojen kehittämiseen. Lisäksi pyritään kehittämään kykyä soveltaa tutkittua tietoa työelämän kehittämisessä ja muutoksessa. Koulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiudet toimia vaativissa kehittämisessä ja asiantuntijuuteen liittyvissä työtehtävissä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.)

Tämän prosessin ajan kehitin omia ammatillisia vahvuuksia ja erityisesti kehittämiseen liittyvää osaamista, sillä tämä työ keskittyi vahvasti kehittämistoimintaan. Lisäksi vahvistin osaamistani eri organisaatioissa toimimisesta ja sain uusia näkökulmia myös oman työni kehittämiseen jatkuvassa muutoksessa jota elämme, erityisesti näin poikkeusoloissa.

Työ tuntui välillä haasteelliselta yhdistää päivätyön oheen, mutta lopussa tämäkin palkittiin. Sain aikaiseksi tarkoituksen ja tavoitteen mukaisen opinnäytetyön, joka hyödyttää toimeksiantajaa tulevaisuudessa ja samalla kehitin itseäni ammatillisesti. Kaikki ei mennyt aina suunnitelman mukaisesti, mutta tämä opetti myös kestämään epävarmuutta ja kykyä reagoida nopeasti tuleviin muutoksiin. Tiedän, että oma ammatillinen kehittyminen on jatkuvaa, joten jään innolla odottamaan, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Uusia kehittämiskohteita kohti, muutos on aina pysyvää.

Lähteet

Arvonen, S.(2015). Metsämieli: Kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus.

Business Kuopio. (2020). Kuopio – Capital of Lakeland. Saatavilla 3.5.2020. https://www.business-kuopio.fi/wp-content/uploads/2019/04/UUSI2019_HUB_karsittu.pdf

Business Kuopio. (2019). Kuopio suunnittelee ja rakentaa 2019. Viitattu 3.5.2020. <https://kuopiotiedostot.istekkipalvelut.fi/data/public/ddb98c20d52afd113a32e2a48e50e912.php?lang=fi>

Hemmi, J. (2005). Matkailu, ympäristö, luonto. Osa 2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.

INFOXKUOPIO. (2019). Matkailun haasteet voidaan voittaa. *INFOXKUOPIO*, syksy 2019, 21.

Innanen, P. (2020). Palvelumuotoilun prosessin vaiheet. Saatavilla 3.5.2020. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/2018/1/31/palvelumuotoilun-vaiheet>

Järviluoma, J., Keränen, M. & Takala, K. (2016). Aktiviteettimatkailu Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja sen koulutuksista valmistuneiden seurantatutkimus. Saatavilla 26.4.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105006/Aktiviteettimatkailun_koulutus_kamkissa_taitto_Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kajaanin ammattikorkeakoulu (2017). Liikunnanohjaaja ylempi AMK. Saatavilla 21.5.2020. <https://www.kamk.fi/fi/Hakijalle/YAMK-koulutukset/Liikunta-alan-kehittamisen-ja-johtamisen-koulutus-Liikunnanohjaaja-YAMK/daca475e-0948-43a9-b7b1-bf25e6526790>

Kajaanin ammattikorkeakoulu (2020). Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Saatavilla 29.5.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Kalliomäki, A. (2014). Tarinallistaminen: palvelukokemuksen punainen lanka. Helsinki: Talentum.

Kalliomäki, A. (2014). Tarinallistaminen: palvelukokemuksen punainen lanka. Saatavilla 17.5.2020. <http://kamk.fi>, kirjasto, Ellibs lukuohjelma.

Kananen, J. (2017). Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T.(2009). Luonto- ja elämysliikunta. Helsinki: Koululiikuntaliitto.

Keisteri-Sipilä, E. (2018). Liikuttava luonto lähellä koko perhettä. Helsinki: Metsäkustannus.

Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S.(2019). Palvelumuotoilun Bisneskirja. Saatavilla 17.5.2020. [https://kamezproxy01.kamit.fi:2335/teos/JAHBFXDTEB#/kohta:Osa\(\(20\)II\(\(\(20\)Palvelumuotoilun\(\(20\)hy\(\(f6\)dynt\(\(e4\)minen\(:LUKU\(\(20\)3\(\(20\)Palvelumuotoilun\(\(20\)mahdollisuu-det\(\(20\)kehitt\(\(e4\)misess\(\(e4\)\(:Palvelumuotoilun\(\(20\)hy\(\(f6\)dynt\(\(e4\)minen\(\(20\)yrityk-sen\(\(20\)eri\(\(20\)tasoilla/piste:t1I](https://kamezproxy01.kamit.fi:2335/teos/JAHBFXDTEB#/kohta:Osa((20)II(((20)Palvelumuotoilun((20)hy((f6)dynt((e4)minen(:LUKU((20)3((20)Palvelumuotoilun((20)mahdollisuu-det((20)kehitt((e4)misess((e4)(:Palvelumuotoilun((20)hy((f6)dynt((e4)minen((20)yrityk-sen((20)eri((20)tasoilla/piste:t1I)

Konu, H., Tyrväinen, L., Pesonen, J., Tuulentie, S., Pasanen, K. & Tuohino, A. (2017). Uutta liiketoimintaa kestävän luontomatkailun virkistyskäytön ympärille – Kirjallisuuskatsaus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 45/2017. Saatavilla 16.2.2020. http://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/Kuvat-ja-liitteet/45_virkein_.pdf

Kuopion kaupunki. (2020). Kuopion matkailu vuonna 2019. Saatavilla 6.5.2020. https://www.kuopio.fi/documents/7369547/8504410/Tilastotiedote+4_2020+Kuopion+matkailu_2019.pdf/5f2b223b-1838-4645-81a3-c1dafc3e4b50

Kuopion Seikkailukeskus. (2020). Aktiviteetit ja kurssit. Saatavilla 19.4.2020. <https://kauppa.seikkailukeskus.com/category/6/aktiviteetit-ja-kurssit>

Kylpylähotelli Rauhalahti kiinnostaa ja kehittyy. (2020). Kuopio-Tahko-alue. Saatavilla 20.12.2020. <https://www.kuopiotahko.fi/2020/01/kylpylahotelli-rauhalahti-kiinnostaa-ja-kehittyy/>

Lassila, H. (2020). Luontoliikunta Kuopiossa. Sähköpostiviesti 12.5.2020. Vastaanottaja N. Jauhiainen.

Liikkuva Kuopio. (2020). Ulkoliikuntapaikat Kuopiossa. Saatavilla 19.4.2020. <https://liikkuva-kuopio.fi/ulkoliikunta/>

Luonto hoitaa mieltä ja kehoa. (2015). Suomen mielenterveys ry. Saatavilla 26.4.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Lyytinen, J. & Reini, A.(2018). Metsä: hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Helsinki: Like.

Moritz, Stefan. (2005). Serfice Desing: Practical access to an evolving field [Työyhteisön ohjaus-osaamisen kehittäminen kurssimateriaali]. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavilla 20.6.2019. <http://kamk.fi>, Intra.

Mäkinen, V. (2017). Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta. Asiantuntija artikkeli. Hyvä selkä 3/2017, 12-13.

Neuvonen, M. (2020). Hyvinvointia luonnosta, osa 1: Metsän kuntosali on avoinna kaikille. Luonnonvarakeskus. Saatavilla 28.5.2020. <https://www.luke.fi/blogi/hyvinvointia-luonnosta-osa-1-metsan-kuntosali-on-avoinna-kaikille/>

Paunonen, M. (2020). Luontoliikunnan kehittäminen Rauhalahdessa. Sähköpostiviesti 12.5.2020. Vastaanottaja N. Jauhiainen.

Polku luontoon. (2019). Metsähallitus. Saatavilla 26.4.2020. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/polkuLuontoon-liikuttavaluonto.pdf>

Puhakka, R. (2011). Matkailun kysynnän trendit vuoteen 2030 mennessä. Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavilla 16.2.2020. http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/tuleva_trendit_2030.pdf

Puijo Peak. (2020). Aktiviteetit, urheilu ja kuntoilu. Saatavilla 19.4.2020. <https://www.puijo-peak.fi/>

Puijolle uusi elämys- ja aktiviteettipuisto. (2019). Kuopio-Tahko-alue. Saatavilla 19.4.2020. <https://www.kuopiotahko.fi/2019/03/puijo-nature-activity-park/>

Ryhmäviestintätaidot. (2000). OAMK. Saatavilla 16.2.2020. www.oamk.fi/~tuijaj/awp/viestinta/ryhmatyomenetelmia.doc

- Sahamies, K. (2018). Elinympäristön hyvinvointivaikutusten mallintaminen Tampereen kaupunkiseudulla ja Po-rissa. HYMY 2018 selvityksen loppuraportti 9/2018. Saatavilla 11.3.2020. <https://mal-verkosto.fi/wp-content/uploads/2019/04/HYMY-esiselvitys.pdf>
- Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Saatavilla 17.5.2020. <https://docplayer.fi/1986011-Nakokulmia-tutkimukselliseen-ja-toiminnalliseen-opinnaytetyohon.html>
- Salonen, K. (2010). Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Sarajarvi, A. & Tuomi, J. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Saatavilla 19.5.2020. <http://kamk.fi>, kirjasto, Ellibs lukuohjelma.
- Savon XPress. (2020). PUIJO – kaupungin kohtaamispaikka. *Savon XPress*, kevät 2020, 41.
- Spa.fi. (2018). Kylpylähotelli Rauhalhti. Saatavilla 28.3.2019. <https://www.spa.fi/kylpylat/rauhalhti>
- Service design toolkit. (2019). Palvelumuotoilun työkalupakki. Saatavilla 25.5.2019. <http://sdt.fi/palvelumuotoilu.html>
- Särkkä, S. (2019). Luonto tarjoaa hyvinvointia ja bisnesmahdollisuuksia. Saatavilla 20.12.2020. <https://www.sitra.fi/artikkelit/luonto-tarjoaa-hyvinvointia-ja-bisnesmahdollisuuksia/>
- Tarinakone. (2020). Tee asiakkaalle tarinapolku. Saatavilla 26.4.2020. <https://www.tarinakone.fi/blogi/villa-nro-13-tee-asiakkaalle-tarinapolku/>
- Tarinallistaminen. (2020). Mitä on tarinallistaminen. Saatavilla 26.4.2020. <https://www.tarinakone.fi/tarinallistaminen/>
- Terveysverkko. (2020). Motivaatio. Saatavilla 26.4.2020. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>
- Tuulaniemi, J. (2011). Palvelumuotoilu. Saatavilla 17.5.2020. <http://kamk.fi>, kirjasto, Ellibs lukuohjelma.

UKK-instituutti. (2019). Terveysliikunnan vaikutusaika. Saatavilla 26.4.2020. https://www.ukk-instituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

UU-instituutti. (2020). Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Saatavilla 28.5.2020. https://www.ukk-instituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Veherlä, P. & Lackman, P. (2003). Matkailun ohjelmapalvelut. Porvoo: WSOY.

Voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. (2020). Luontoon.fi. Saatavilla 26.4.2020. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/yhteisollisyys>

Weed, M. (2008). Sport & tourism: a reader. UK: Canterbury Christ Church University.

Liitteet

Liite 1. Asiakkaille suunnattu kysely



HYVÄ LOMALAINEN!

Kylpylähotelli Rauhalahdi haluaa kehittää luontoliikuntaan liittyviä palveluitaan, johon tarvitsemme asiakkaidemme apua. Pyydämme teitä ystävällisesti täyttämään seuraavan kyselyn. Työ toteutetaan YAMK:n opinnäytetyönä yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti

- Matkaseurueenne koko, iät ja kotipaikkakunta _____
- Aikuisten koulutustausta (perusaste, lukio, ammatillinen perustutkinto, opistotutkinto, ammattikorkeakoulu, yliopisto, jokin muu, mikä?) _____
- Oletteko vierailleet aiemmin Kylpylähotelli Rauhalahdessa? _____
 - Jos vastasitte kyllä, mikä sai teidät tulemaan uudestaan? _____
- Koetteko luonnon tärkeänä osana omaa hyvinvointia? _____
 - Jos vastasitte kyllä, mikä on mielestänne tärkein luonnon hyvinvointivaikutus? (ympyröi mielestänne tärkein)
 - Fyysinen vaikutus (esim. kunnon kohoaminen)
 - Psyykinen vaikutus (esim. mielen hyvinvointi)
 - Sosiaalinen vaikutus (esim. yhdessä oleminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpito)
 - Kaikki ovat yhtä tärkeitä
- Liikuitteko luonnossa lomalla Rauhalahdessa? _____
 - Jos vastasitte kyllä, millaista luontoliikuntaa harrastitte ja missä? _____
- Osallistuitteko tai haluaisitteko osallistua ohjattuun luontoliikuntaan? (ympyröi vastauksesi)
 - Kyllä osallistuimme
 - Kyllä haluaisimme osallistua
 - Emme osallistuneet
 - En/Emme koe ohjausta tarpeelliseksi
- Käytittekö Kuopion alueella olevia muita luontoliikuntapaikkoja? _____
 - Jos vastasitte kyllä, mitä luontoliikunnan palveluita/paikkoja käytitte ja missä? _____

8. Oletteko tyytyväinen luontoliikunnan mahdollisuuksiin Rauhalahden alueella?

9. Onko lähiluonto mielestänne helposti saavutettavissa Rauhalahden alueella?

10. Vaikuttavatko luontoliikuntamahdollisuudet lomakohteen valinnassa?

11. Mitä seuraavista lajeista haluaisit harrastaa tai kokeilla Rauhalahdessa? (ympyröi kaikki mieleisesi lajit)

- a) Hiihto
- b) Lumikenkäily
- c) Pyöräily
- d) Retkeily
- e) Sienestys/Marjastus
- f) Kalastus
- g) Suunnistus
- h) Luonnon oma kuntosali
- i) Melonta
- j) Uinti
- k) Metsäjooga/rentoutuminen luonnossa

12. Millaisia muita luontoliikunnan mahdollisuuksia toivoisitte lisää tulevaisuudessa? (lajeja, liikuntapaikkoja yms.)

13. Muuta mieleen tulevaa luontoon ja vapaa-aikapalveluihin liittyen?

Kiitos vastauksistanne! Palautathan vastauslomakkeen Rauhalahden vastaanottoon. Jos haluatte lisätietoja tutkimukseen tai opinnäytetyöhön liittyen, voitte olla yhteydessä minuun sähköpostitse: noorajauhiainen@kamk.fi

Liite 2. Henkilökunnan ideariih

HEI!
TEEN OPINNÄYTETYÖNÄ KARTOITUSTA
RAUHALAHDEN ALUEEN LUONTOLIIKUNNASTA
NYT JA TULEVAISUUDESSA. TARKOITUKSENA
TEHDÄ KEHITTÄMISSUUNNITELMA
LUONTOLIIKUNNAN KEHITTÄMISEEN
RAUHALAHDEN ALUEELLA JA TARVITSISIN
SINUN APUASI

KIRJAISITKO YSTÄVÄLLISESTI VIEREISELLE
PAPERILLE KAIKKI IDEAT, JOTKA SINULLE
TULEE MIELEEN LUONTOLIIKUNNAN
ERILAISISTA MAHDOLLISUUKSISTA
RAUHALAHDESSA, MYÖS NE HULLUIMMAT
IDEAT!
TÄHÄN SINULLE ON VARATTU AIKAA 2.-9.3.2020

TÄMÄN ENSIMMÄISEN VAIHEEN ("IDEARIIHI")
JÄLKEEN KOOSTAAN TEIDÄN IDEOITA YHTEEN
JA PÄÄSETTE ÄÄNESTÄMÄÄN TEIDÄN IDEOISTA
PARHAIMMAT (TUOTTEET/PALVELUT/PAIKAT)
JOISTA LÄHDEMME TYÖSTÄMÄÄN
KEHITTÄMISSUUNNITELMAA

Voit kysyä lisää minulta s-postilla:
noorajauhainen@kamk.fi

KIITOS!
NOORA

IDEARIOIHI

**LUONTOLIIKUNTA
RAUHALAHDESSA?**



IDEARIOHI 2

Valitse näistä kolme (3) omaa suosikkia ja aseta ne tärkeysjärjestykseen 1-3, niin että mielestäsi tärkein on sijalla 1.

1. Metsäjooga/Ilmajooga
2. Geokätköily/Suunnistus
3. Hevosretket
4. Metsäparkour/Seikkailupuisto/Alaköysira
-ta
5. Metsäseikkaulu/selviytyjät
6. Melonta/Vesihiihto/Suppailu
7. Suojalkapallo/Metsägolf/Rantajalkapallo
/-lentopallo
8. Retkiluistelu/Hiihto/Lumikenkäily
9. Maastopyöräily
10. Sumopaini
11. Kasvientunnistus

Liite 3. Toimintatuokiokortit

Tarinapolku – koko perheelle**Toimintatuokiokortti**

Aihe	Tarinapolku luonnossa
Tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> • Tutustua Katiskaniemeen ja Rauhalahden luontoon, luontopolkuun ja alueeseen • Tukea yhteisöllisyyttä koko porukalla • Oppia havainnoimaan luontoa
Kohderyhmä ja koko	<ul style="list-style-type: none"> • Sopii ihan kaikille, pääasiallisesti suunniteltu lapsille, perheille ja ikäihmisille • Voidaan toteuttaa pelkästään lapsille tai koko perheelle yhdessä (vauvasta – vaariin) • Ryhmän koko sovellettavissa tarpeen mukaan (max. n. 40hlö) • 1 ohjaaja (jos ryhmä iso voidaan jakaa useampaan ryhmään ja ottaa lisää ohjaajia)
Ajankohta, aikamäärä	<ul style="list-style-type: none"> • Sovellettavissa ympärivuoden • Pääpaino sulanmaan aikaan • Suoritus aika riippuu ryhmästä ja tehtäviä voi myös jättää pois ja sovittaa reitin pituutta. • Koko reitin kulkemiseen varattava aikaa n. 1,5h.
Tarvikkeet	Ohjaaja <ul style="list-style-type: none"> • Laminoidut hahmot (ahven, tukkijätkä, rantakasvit, herra liero, lehtokuusama, (värit), tasapainoinen). • Laminoidut tuokiokortit (voidaan opetella myös ulkoa)

	<ul style="list-style-type: none"> • Kartta alueesta (tarvittaessa) • Ensiapuvälineet ja puhelin <p>Asiakas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ulkoliikuntaan sopiva varustus • Vesipullo (erityisesti lämpimällä säällä)
Valmistelu ennen tuokiota	<ul style="list-style-type: none"> • Hae itsellesi tarvittavat välineet, jotka on mainittu tarvikkeet osiossa.
<p>Ohjelma ja aikataulu</p> <p>5min</p> <p>10min</p> <p>10min</p>	<p>Asettele asiakkaat eteesi niin, että jokainen kuulee ja näkee sinut.</p> <p>”Tervetuloa tarinapolulle, kävin täällä eilen tutkimassa paikkoja ja löysin paljon mielenkiintoista tutkittavaa. Löysin mm. tämän kalan (näytä ahventa), mistähän se mahtaa olla peräisin”</p> <p>”Aloitetaan tämä retki rannasta ja käydään katsomassa, mistä tämä kala on peräisin. Koitetaan olla mahdollisimman hiljaa, jotta emme säikäytä kaloja pois. Kuljetaan jonossa ja katsellaan miltä luonnossa näyttää.”</p> <p>1. Ranta/venesatama (AHVEN)</p> <p>”Kallaveden luontainen kalalajisto on monipuolinen. Yleisimmät kalalajit ovat ahven, särki, hauki ja muikku. Tunnistattekko tämän kädesäni olevan kalan (näyttää ahventa). Teidän tehtävänä on nyt tutkia vettä, voitte koskettaa, katsella ja kuunnella, mutta muistakaa olla varovaisia. Näkykö kaloja?”</p> <p>”Seuraavana lähdemme kulkemaan polkua pitkin kohti vanhaa savottakämppeä, jossa suoritamme tukkijätkän antaman tehtävän.”</p> <p>2. Jätkänkämpä (TUKKIJÄTKÄ)</p> <p>”Tervetuloa Jätkänkämpälle! Tämä rakennus on rakennettu Nurmeksessa vuonna 1952, jossa se</p>

	<p>on toiminut savottakämppänä, tiedätkö mitä se tarkoittaa? Tämä rakennus on siirretty tälle paikalleen vuonna 1987. ”</p> <p>”Ainiin se tukkijätkän tehtävä: Etsi itsellesi kivi, käpy tai puutikku. Tukkiäjät ovat vahvoja hahmoja ja he haastavat teidät heittokilpailuun. Yksi heistä on heittänyt puun tämän pihan poikki, miten pitkälle sinä heität omaa esinettäsi?” (Ohjeista osallistujat riviin pihan päähän ja heittääkää esineet yhtä aikaa, kellä meni pisimmälle? Matka niin pitkä, että kukaan ei pääse tukkijätkän mahdottomaan pituuteen.”)</p> <p>”Seuraavaksi lähdemme kulkemaan rannan läheisyydessä, tarkkaile rannan lähellä ja vedessä näkyviä kasveja”</p>
10min	<p>3. Niemen kärki/metsä (RANTAKASVIT)</p> <p>”Mitä huomasit matkan varrella? Rannassa on monenlaisia erilaisia ranta- ja vesikasveja, jota ei edes aina näe. Nämä kasvit ovat sopeutuneet kasvamaan erilaisissa paikoissa ja jopa melko karuissa olosuhteissa.</p> <p>Mitä tehtäviä kasveilla on?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjoavat ravintoa ja suojaa monille veden eliöille • Puhdistavat vettä erilaisista epäpuhtauksista • Erittävät happea veteen • Suojaavat järven pohjaa kulumiselta <p>”Seuraavaksi lähdemme kulkemaan kohti metsää, kuulostele samalla mitä metsä puhuu?”</p>
10min	<p>4. Metsä/ranta (HERRA LIERO)</p> <p>”Mitä metsä kertoi sinulle? Nyt täällä pisteellä tarkkailemme puita ja alueen kasvillisuutta.</p>

10min	<p>Täällä näette lehtometsää, jonka maaperä on ravinnerikasta multaa. Täällä kasvaa runsaasti erilaisia kasveja, joita ei ole muualla mm. lehtokuusama (näytä kuva), havainnoi, löydätkö tällaisen? myös maaperässä elää runsaasti erilaisia maaperäeläimiä kuten matoja/lieroja. Onko herra liero lähtenyt päiväkävelylle?” (näytä herra lieroa)</p>
	<p>5. Metsä/ranta (VÄRIT)</p> <p>”Millaisia erilaisia värejä luonnosta löytyy? Mistä löydät keltaista, ruskeaa, vihreää, sinistä, mustaa, harmaata, punaista yms.(voit näyttää erilaisia värejä). Valitse lempivärisi ja ikuista se kuvaksi omalla kameralla (silmillä) voit nyt esitellä kuvasi halutessasi myös muille.”</p> <p>”Meillä on vielä yksi tärkeä tehtävä jäljellä saatamme törmätä hahmoon jonka nimi on tasapainoinen, joka haastaa meidät vielä kerran.”</p>
10min	<p>6. Metsä/ranta (TASAPAINOINEN)</p> <p>”Retken viimeisellä pisteellä sinun tehtävänäsi on löytää polun läheltä, kivi, kanto, juuri, puunrunko yms. jossa voit tasapainoilla, voit pyytää tarvittaessa apua ystävältä tai vanhemmalta. Kokeile nousta asian päälle, istua, maata, seistä yhdellä jalalla, toinen silmä kiinni, molemmat silmät kiinni yms. Hienosti menee!”</p>
10-15min	<p>Lopetus/koonti</p> <p>”Millaista retkellämme oli? Mitä kaikkea nähtiin? Käydään yksitellen läpi: ahven, tukkijätkä, rantakasvit, herra liero, värit ja tasapainoinen. Miltä metsä kuulosti? Opimmeko jotain uutta?”</p> <p>”Lopuksi teemme vielä yhdessä lyhyen satuhieronnän (tämän voi toteuttaa myös puulle). Luonnon äänet ja maisema rauhoittaa meitä</p>

	<p>huomaamattamme. Voit hakea mukavan asennon (seisten, istuen, puuta halaten, maaten yms.)”</p> <p>”Tunnetko sinä jo minut?”</p> <p>On hällä pyöreä pää,</p> <p>(pyöritä kädellä kasvojen ääri viivoja muutama kerta)</p> <p>pörröinen tukka,</p> <p>(pörrötä kevyesti hiuksia)</p> <p>mustat nappisilmät,</p> <p>(silmien ollessa kiinni taputa sormella silmien yläluomia kevyesti pari kertaa)</p> <p>nykerö nenä,</p> <p>(sivele nenää n. 3 x etusormi-peukalo -otteella)</p> <p>ja hymyssä aina suu.</p> <p>(painele ensin etusormella suun muoto ja piirrä sitten vielä hymy-suu)</p> <p>Hän on Metsäseikkailija,</p> <p>(pyöritä kädellä kasvojen ääri viivoja muutama kerta)</p> <p>kukas muu.</p> <p>(pysäytä ja pidä kättä posken sivussa)</p> <p>Hänellä on tärkeä tehtävä.</p> <p>(paina kevyesti kättä lapsen sydämen päälle)</p> <p>Hän metsää suojelee,</p> <p>(sivele molemmin käsin käsivarsia, kuin piirtäisit isoa kuusta)</p> <p>sen eläimiä rakastaa,</p> <p>(piirrä iso sydän kasvojen reunoille)</p> <p>Käy siis usein metsässä kylässä.</p> <p>(siirrä kädet ja pidä paikallaan kasvojen molemmin puolin leuka-posket)</p>
--	--

	<p>Teksti muunneltu Metsämörri materiaalista, jonka on tuottanut Reija Koivu, Suomen Latu 2020.</p>
Huomioitavaa	<ul style="list-style-type: none">• Huomioi ohjeistuksessa ja harjoitteiden suorittamisessa turvallisuus (erilaiset oksat, kivet, vesistö yms.)• Ensiapuvälineet ohjaajalla.

Luonnon kuntosali – aikuisille**Toimintatuokiokortti**

Aihe	Luonnon kuntosali Jätkänkämpällä
Tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> • Lihaskuntoharjoittelu luonnossa • Kuntoa ja hyvinvointia luonnosta
Kohderyhmä ja koko	<ul style="list-style-type: none"> • Suunniteltu aikuisille • Sovellettavissa myös ikäihmisille • Ryhmän koko n. 20hlö (useampi henkilö voi olla samalla pisteellä)
Ajankohta, aikamäärä	<ul style="list-style-type: none"> • Sovellettavissa ympäri vuoden • 35- 60min, riippuen harjoituksen kestosta
Tarvikkeet	<p>Ohjaaja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toimintakortit (liikkeet) • Ensiapuvälineet ja puhelin • (kello) <p>Asiakas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ulkoliikuntaan sopiva varustus • Vesipullo
Valmistelu ennen tuokiota	<ul style="list-style-type: none"> • Hae toimintakortit (liikkeet) • Käy kiinnittämässä sopiviin paikkoihin/valmistele kuntosali
Ohjelma ja aikataulu 5-10min	Lämmittely (Ryhmän tason mukaan) <ul style="list-style-type: none"> • Marssia/kevyttä hölkkää • Vartalon kierrot • Käsien pyöritykset • Pomput loikat

<p>15-30min (+ liikkeiden esittely n.5min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lyhyet venytykset <p>Harjoitus (10krt/liike, 1-3 sarjaa tai aikaa vastaan 30s-1min/liike, 1-3 kierrosta) huom. tasapainoilu ja lankku aina aikaa vastaan!</p> <p>1. Askellus kivelle/kannolle/mättäälle/penkille</p> <ul style="list-style-type: none"> • Askella vuorojaloin valitulle tasaiselle alustalle • Haaste: Nosta polvi ylös ylhäällä tai säätele vauhtia • Kevennys: Askella paikallaan <p>2. Punnerrus puuta/seinää/penkkiä vasten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asetu käsivarren mitan päähän tuesta ja laita kämmenet tukea vasten olkapäiden korkeudelle ja hartioiden levyisessä asennossa. Kallistu käsien varassa, keskivartalo suorana ja napakana kohti tukea ja työnnä itsesi takaisin niin, että käsivarret suoristuvat. • Haaste: Vie jalkoja kauemmaksi tuesta • Kevennys: Tuo jalkoja lähemmäksi tukea <p>3. Kyykky kivelle/penkille/kannolle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asetu kohteen etupuolelle ja aseta jalat noin hartian levyiseen haaraan niin, että polvet ja varpaat ovat samassa linjassa. Laske peppua kohti kohdetta ja kosketa pepulla kevyesti sitä, jonka jälkeen suorista jalat. • Haaste: Valitse matalampi kohde • Kevennys: Valitse korkeampi kohde tai jätä kosketus pois <p>4. Päkiä näpäytykset kivellä/kannolle/penkille</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Kosketa vuorotellen päkiöillä kiven pintaa reippaaseen tahtiin. • Haaste: Tee hyppyllä/säätele vauhtia • Kevennys: Näpäytä eteen (jätä koroke pois) <p>5. Dippipunnerrus penkillä/kivellä/kannolla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asetu selin polven korkuisen tuen eteen ja laita kämmenet hartioiden leveydellä sen reunalle. Kyynärpäät ovat suorana, sormet vartaloa kohti, polvet koukussa ja jalkapohjat maassa. Laske peppua hitaasti kohti maata, kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa ja nosta käsillä takaisin ylös. • Haaste: Tuo jalat suoraksi • Kevennys: Tee peppu alustassa/tuen päällä <p>6. Hyppy kivelle/kannolle/penkille</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponnista maasta ja hyppää esteen päälle. Ojenna itsesi suoraksi ja hyppää tai astu alas. • Haaste: Valitse korkeampi koroke • Kevennys: Hyppää paikallaan/nouse varpaille <p>7. Tasapainole yhdellä jalalla (tarvittaessa tuki puusta/seinästä)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nosta vapaan jalan jalkapohja tukijalan polven sivuun. • Haaste: Sulje silmät • Kevennys: Ota tukea tai laske jalkaa alemmas. <p>8. Lankku kivellä/penkillä/kannolla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valitse itsellesi sopiva lankutuspaikka ja lankuta polvet koukussa (kevennetty) tai polvet suorana.
--	--

10min	<ul style="list-style-type: none">• Haaste: Lankuta kapealla tai epätasaisella pinnalla. <p>Venyttely</p> <ul style="list-style-type: none">• Takareidet• Etureidet• Pakarat• Pohkeet• Hartiat• Ojentajat• Rinta• Selän pyöristys/avaus
Huomioitavaa	<ul style="list-style-type: none">• Huomioi ohjeistuksessa ja harjoitteiden suorittamisessa turvallisuus ja tarjoa jokaiselle sopivia vaihtoehtoja liikkeistä (huomioi ryhmän taso)• Ensiapuvälineet ohjaajalta• Muista pitää tarvittavia taukoja liikkeen ja kierrosten välillä ryhmän tason mukaan.

Liite 4. Kehittämissuunnitelma luontoliikunnan kehittämiseen Rauhalahdessa

The page is decorated with several stylized green leaves of various shades and sizes, scattered around the central text. Some leaves are positioned in the corners, while others are along the sides and bottom.

Luontoliikunnan kehittäminen Rauhalahdessa

KEHITTÄMISSUUNNITELMA

NOORA JAUHIAINEN
LIKUNNANOJAJA YAMK
Kevät 2020

Luontoliikunnan kehittämissuunnitelma Rauhalahdessa pohjaa palvelumuotoilun keinoihin. Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden kehittämistä ja innovointia erilaisten muotoilujen keinoin. Palvelut tulee muotoilla aina käyttäjälähtöisiksi asiakkaalle parhaiksi, jotka on helppo ostaa ja käyttää. On muistettava myös, että palvelun tulee olla myös elämyksellinen ja merkityksellinen kokemus. (Kalliomäki 2014, 46-47.)

Palveluita voidaan muotoilla monella eri tavalla, kuten aikaisemmin jo mainittiin, mutta yhtenä keinona, jota opinnäytetyössä käytettiin palvelumuotoilun apuna oli tarinallistaminen. Tarinallistamisella pyritään keskittymään palveluun ja kohtaamiseen asiakkaan kanssa. (Kalliomäki 2014, 46-47.)

Aloitin kehittämissuunnitelman tekemisen kyselyiden ja muiden tutkimusmenetelmien avulla saatujen tulosten analysoinnilla ja tulosten yhteen kokoamisella. Tämän jälkeen valitsin esille nousseiden ideoiden pohjalta sopivat tuotteet, joita työstin palvelumuotoilun ja toisen tuotteen kohdalla myös tarinallistamisen avulla. Tämän jälkeen halusin nostaa kehittämissuunnitelmaan myös niitä asioita, jotka motivoivat liikkumaan luonnossa Rauhalahden asiakkaita, käyttävätkö he muita alueen palveluita ja miten, ja millaisia vaikutuksia he haluavat luontoliikunnan avulla saavuttaa tai mikä heille on tärkein luontoliikunnan hyvivointivaikutus. Lisäksi mietin voisiko olla mahdollista hyödyntää myös muiden palveluiden tuottajien kanssa tehtävää yhteistyötä palvelukokonaisuuksien luomisessa.

NYKYTILAN KUVAUS

Rauhalahti tarjoaa monipuolisesti erilaisia aktiviteettejä ja lomaohjelmaa on tarjolla arkisin majoittujille. Arki-iltaisin on myös monipuolista jumppaohjelmaa ja tilauksesta järjestetään myös ryhmille erilaisia aktiviteettejä esimerkiksi tyhy-päivät ja kokouspäivän virkistyskäsiä. Osa ohjelmista on myös varsin persoonallisia ja höystetty savolaisella huumorilla kuten Savolaiset olympialaiset. Rauhalahden alueella sijaitsee myös keilahalli, tenniskeskus, eläinpuisto yms., jotka täydentävät Rauhalahden palveluita ja tekevät alueesta entistä monipuolisemman, unohtamatta Koski-Laivojen risteilyjä kesällä Rauhalahden ja keskustan välillä. (Spa.fi)

Luontoliikunnan osalta Rauhalahdessa tarjotaan asiakkaille erilaisia liikunnallisia aktiviteettejä, joihin kuuluu muun muassa, frisbeegolf, metsäkylpy, erilaiset pihapelit, savolainen suunnistus ja luontoretki lapsille. Jonkin verran alueella on kehitelty ja kokeiltu villiyrteihin keskittyvää luontoliikuntatoimintaa. Lisäksi alueella sijaitsee 2,5km mittainen Katiskaniemen luontopolku, joka kiertää luonnonsuojelualueella aivan Kallaveden rannan tuntumassa. (Järveläinen 2020.)

Yritys tavoittelee majoittuvia asiakkaita. V. 2019 majoittuvista 71,9 % oli loma-asiakkaita, 14,4 % yritysasiakkaita, 13,3 % tuetulla lomalla olleita, ja 0,4 % kuntoutusasiakkaita. Pääkohderyhmä on keski-ikäiset pariskunnat ja eläkeläispariskunnat, eläkeläisryhmät sekä majoittuvat kokous- ja yritysasiakkaat. Lisäksi yrityksessä on päiväkävijöinä mm. kylpyläasiakkaat, jumppa-asiakkaat, tanssijat, ruokailijat ja päiväseltään kokoustavat. (Paunonen 2020.)

Kylpylähotelli Rauhalahden asiakkaina on hyvin erilaisia ja eri-ikäisiä ihmisiä, jotka luovat erilaisia haasteita uusien innovaatioiden kehittämisessä. Erityisesti Seniorit ovat isoa asiakas ryhmä, sillä nykyajan senioreilla on enemmän rahaa käytettävissä ja he haluavat panostaa omaan hyvinvointiin yhä enemmän. Kylpylähotelliin saapuu pääasiallisesti asiakkaita alueen läheltä, mutta myös ulkomaalaisia asiakkaita on joukossa mukana. (Ari Järveläinen, 2019.)

MILLAISIA LUONTOLIIKUNTAPALVELUITA TOIVOTAAN TULEVAISUUDESSA

Tutkimuksen mukaan asiakkaat toivoivat erilaisia harrasteita, joissa keskitytään psyykkiseen ja sosiaaliseen luonnosta saatavaan hyvinvointivaikutukseen. Toki tulevaisuudessa suunnittelussa ei tule myöskään unohtaa liikunnasta saatavia fyysisiä vaikutuksia. Luontoliikunta voikin keskittyä yhteen hyvinvointivaikutukseen, mutta usein luontoliikunta on yhdistelmä useampia eri vaikutuksia.

Asiakkaiden vastauksista nousi selvästi esille melonta, luonnossa rentoutuminen, luonnon kunto-sali, erilainen retkeily ja kalastus. Mahdollisuuksia oli jonkun vastaajan mielestä jo nyt tarpeeksi tarjolla ja joku kaipasi erityisesti talviliikuntamahdollisuuksia ja voitelutiloja.

Henkilökunnan ideoinnissa esille nousivat erityisesti erilainen seikkailutoiminta ja vesiurheilu. Melonta oli sekä asiakkailta, että henkilökunnalla lähes yhtä korkealla sijalla. Henkilökunta toivoi kuitenkin eniten seikkailutoimintaa ja erilaisia aktiviteetteja tämän aiheen ympärille. Rentoutumista pidettiin myös molempien vastaajajoukkojen keskuudessa tärkeänä.

Luontoliikunnan saavutettavuus alueella nousi useissa vastauksissa esille asiakkaille suunnatussa kyselyssä. Asiakkaat kokevat luonnon helposti saavutettavaksi Rauhalahden alueella, mutta joitakin poikkeuksiakin on. Alueella vierailee myös asiakkaita, jotka eivät pysty syystä tai toisesta liikkumaan poluilla tai pitkiä matkoja kerrallaan. Tämä tulisi huomioida tulevaisuudessa entistä paremmin. Tämän työn tarkoituksena onkin ollut tuottaa myös palveluita, jotka ovat helposti sovellettavissa aivan lähiympäristöön ja sovellettavissa näin ollen myös ihan kaikille.

Luonnonsuojelualueella ei rakenteellisia muutoksia pystytä tekemään ja luonto tulee säilyttää mahdollisimman koskemattomana, joten jatkossa luontoliikuntaan liittyvä palveluita olisi hyvä tarkastella vielä tarkemmin ja laatia mahdollisia suunnitelmia siitä, miten jo olemassa olevia palveluita voitaisiin tarjota paremmin ihan kaikille, myös erityisryhmille.

Lisäksi erityisesti huolta aiheuttaa henkilökunnan keskuudessa vanhan hiekkakentän jääminen uuden studio hotellin rakennusten alle. Tällä hetkellä piha-alueella ei ole käytössä kenttää, jossa voisi toteuttaa erilaisia toimintoja. Tätä asiaa tuleekin pohtia tulevaisuudessa, miten asia tullaan järjestämään. Uusi kenttä ja erityisesti monilla koulujen pihoiilla oleva peliareena- tyylinen ratkaisu voisi olla hyvä vaihtoehto tämän ongelman ratkaisuun. Oikeanlainen ja mahdollisimman monipuolinen peliareena mahdollistaisi erilaisten pelien ja toimintojen järjestämisen pihaympäristössä, joka toisi uusia toimintoja mahdollisimman monen saatavilla, koska siirtymiset paikasta toiseen jäisivät mahdollisimman vähäisiksi.

Lisäksi yhtenä saavutettavuuden parantamisen keinona voisi tulevaisuudessa toimia luontoliikunnan asiakkaille tapahtuvan markkinoinnin parantaminen. Suurin osa vastaajista kyllä huomaa luonnon ympärillään, mutta tähän voitaisiin kiinnittää vielä enemmän huomiota. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi kokoamalla pieni tietopaketti luontoliikuntamahdollisuuksista Rauhalahdessa ja tahtotilan mukaan koota tietoa myös ympärillä olevista mahdollisuuksista tai ainakin siitä, miten näistä mahdollisuuksista on helppo ottaa itse selvää niin halutessaan.

Lisäksi Kuopion alueen muita luontoliikuntakohteita käytetään tutkimusten mukaan aika vähän. Hiihtolatuja käytettiin vastausten perusteella, mutta tulevaisuudessa voisi ajatella yhteistyötä eri toimijoiden välillä, mikäli tämä koetaan tarpeelliseksi. Melonta oli yksi esille noussut toive luontoliikuntaan liittyen tulevaisuudessa, joten tässä asiassa yhteistyötä voisi tehdä esimerkiksi Seikkailukeskuksen kanssa, jolta voisi mahdollisesti saada vuokrattavia välineitä myös Rauhalahteen. Yksi mahdollisuus olisi myös hankkia muutamia kanootteja ja kajakkeja omaksi, ja tarjota ohjattua toimintaa esimerkiksi lomaohjelmassa ja vuokrata vapaina aikoina välineistöä asiakkaille.

UUDET TUOTTEET LUONTOLIIKUNTAAN TUTKIMUSTEN PERUSTEELLA

Tutkimuksissa ja saaduissa tuloksissa esiintyi paljon yhtäläisyyksiä henkilökunnan ja asiakkaiden välillä, joita oli helppo lähteä jalostamaan eteenpäin valmiiksi tuotteiksi. Molemmissa ryhmissä selkeästi arvostetaan luontoliikuntaa ja sen tuomia hyvinvointivaikutuksia, tämä kävi ilmi asiakkaisen vastauksista ja henkilökunnan kanssa käydyistä keskusteluista, unohtamatta myöskään palveluympäristön havainnointia. Haluttiin helposti toteutettavia tuotteita, joita voisi hyödyntää ohjatusti ja omatoimisesti. Tutkimusten mukaan tarvitaan uusia tuotteita, jotka soveltuvat mahdollisimman monelle eri käyttäjäryhmälle. Esille nousi erityisesti luontopolun hyödyntäminen ja lähiluonnossa tekeminen. Työn toimeksiantaja halusi myös hyödyntää alueella olevaa Jätkänkämpää mahdollisuuksien mukaan uusien tuotteiden toteutuksessa. Uusien palveluiden myötä tämä toivottavasti onnistuu ja tuo tätä käyttöä merkitystä toimeksiantajalle, joka voi täydentää luontoliikuntaan liittyvien palveluiden kokonaisuutta. Tulosten pohjalta monista hyvistä ideoista päätin lähteä muotoilemaan luontopolulle eräänlaista tarinapolkua, jossa hyödynnän tarinallistamista palvelumuotoilun keinona. Lisäksi alueella olevaa Jätkänkämpää ja sen ympäristöä tullaan hyödyntämään luonnon kuntosalin muodossa, joka on muotoiltu palvelumuotoilun keinoja hyödyntäen. Seuraavissa kappaleissa on esitelty tarinapolku ja luonnon kuntosali tarkemmin.

Tarinapolku

Tarinapolulla osallistuja pääsee tutustumaan Rauhalahden lähiluontoon ja luonnonsuojelualueeseen. Tarinapolun suunnittelussa on hyödynnetty tarinallistamisen keinoja ja tämän palvelun toteutukseen on luotu tarinapolku, joka johdattelee tilanteesta toiseen, läpi palvelun.

Tarinapolku alkaa aloituksesta, joka virittelee asiakkaan tulevaan toimintaan. Toiminta etenee ohjaajan johdolla paikasta toiseen ja jokaisella paikalla osallistujille on toiminnallisia tehtäviä, joihin liittyy myös jokin tarina, joka johdattelee toimintaa. Lisäksi myös paikasta toiseen siirtymisten aikana saatta olla jokin tehtävä, joka johdattelee tulevalle paikalle. Tarinapolun lopussa on lyhyt yhteenveto ja rauhoittuminen yhdessä, jolloin tarina päättyy.

Näiden tehtävien tarkoituksena on saadaa hyvää oloa ja liikettä luonnosta. Samalla asiakas tutustuu muun muassa erilaiseen kasvillisuuteen ja kaloihin, unohtamatta myöskään hieman fyysisempiä tehtäviä. Tarinapolun on kuitenkin tarkoitus sopia mahdollisimman monelle, joten tehtävät ovat sellaisia joita on helppo soveltaa tarpeen mukaan.

Luonnon kuntosali

Tutkimusten mukaan lähes kaikki suomalaiset harrastavat liikuntaa luonnossa vapaa-ajalla ja luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat tunnistettuja. Metsä on myös tutkimusten mukaan luonnon virkistyskäytön tärkein ympäristö, koska kaupungissakaan etäisyys luontoon ei useinkaan ole pitkä. Luonnon kuntosali on kaikille avoin ja käyttäjälleen ilmainen. Siellä voit reippailun lisäksi pysähtyä ja rauhoittua, tämä oli yksi syy sille miksi luonnon kuntosali valikoitu uudeksi tuotteeksi kehittämissuunnitelmaan. (Neuvonen2020.)

Luonnon kuntosali hyödyntää Rauhalahden alueella sijaitsevan Jätkänkämpän ympäristö ja aluetta, toiminta on myös sovellettavissa tarvittaessa toiseen ympäristöön. Tämän tuotteen idea lähti liikkeelle toimeksiantajan toiveesta, mutta myös asiakkailta kerätyn tiedon pohjalta. Tämän palvelun avulla voidaan yhdistää luonto ja liikunta, näin ollen saada siis hyvinvointia luonnon omassa ympäristössä. Luonnon kuntosali sisältää erilaisia toiminnallisia lihakuntaa ja tasapainoa kehittäviä ja vahvistavia harjoituksia. Jokainen harjoituskerta alkaa yhteisellä aloituksella, jonka tarkoituksena on virittää osallistujat tulevaan harjoitukseen. Lämmittely voidaan toteuttaa usealla eri tavalla, joista esimerkkejä löytyy toimintatuokiosuunnitelmasta. Lämmittelyä voidaan siis soveltaa ryhmän tason ja käytettävissä olevan ajan mukaan. Tämä toiminta sopii hyvin myös esimerkiksi jo olemassa olevan jumppaohjelman ohjelmistoon, jossa paikalliset pääsevät myös kokeilemaan palvelua.

Aloituksen ja lämmittelyn jälkeen siirrytään varsinaiseen harjoitukseen. Harjoitus sisältää monipuolisesti liikkeitä, jotka harjoittavat koko vartaloa, unohtamatta myöskään tasapainoharjoittelua, joka on erityisesti iäkkäille tärkeää. Liikkeitä harjoituksessa on kahdeksan ja nämä liikkeet voi käytännössä suorittaa missä järjestyksessä vain. Ohjaaja voi teetättää harjoituksen liikkeitä joko aikaa vastaan tai toistomäärillä, myös harjoituksen kierrosten määrät ovat ohjaajan päätäntävallassa. Jokaiselle harjoituksessa olevalle liikkeelle on myös valmiiksi mietitty haastavampi, sekä helpompi vaihtoehto. Näiden edellä mainittujen vaihtoehtojen ansiosta palvelua on helppo soveltaa eri asiakasryhmille sopivammiksi ja myös käytettävissä oleva aika huomioiden. Tämä palvelu on myös helppo yhdistää muun luontoliikunta toiminnan ohien lisäpalveluksi tarvittaessa.

Luonnon kuntosali päättyy venyttelyyn ja loppukoontiin. Venyttelyssä käydään läpi tärkeimmät harjoituksessa käytetyt lihasryhmät ja liikkeitä voi myös soveltaa tarpeen mukaan. Venyttelyn aikana on hyvä myös koota yhteen tuokion tapahtumia ja kuulostella asiakkaiden tuntemuksia. Tämä toiminta on suunniteltu sopivaksi nuorille, aikuisille ja ikäihmisille. Pääpaino asiakasryhmän osalta tulevaisuudessa lienee aikuisryhmät.

LOPUKSI

Luontoliikunta vaikuttaa tutkimusten mukaan myönteisesti ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus nousee luonnossa itsestään, koska luonto houkuttelee liikkumaan. Usein liikkuminen tuntuu myös kevyemmältä ja helpommalta kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta vaikka liikkuminen ulkona onkin usein todellisuudessa reippaampaa, kun sisätiloissa. Luonnossa kulkiessa on hyvä muistaa, että luontokokemus on itsessään tärkeämpi, kun kuljetun reitin pituus. (Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta 2017, 12-13.)

Luontoliikunnan kysyntä tulee tulevaisuudessa kasvamaan edelleen ja tähän kysyntään yritysten tulee pystyä vastaamaan. Lisää tämän kehittämissuunnitelman toteutuksesta, luontoliikuntaan ja palvelumuotoiluun liittyvästä aineistoista voit lukea opinnäytetyöstäni.

Aurinkoisia hetkiä luontoliikunnan parissa!

Noora Jauhiainen

Lähteet:

Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta. (2017). Asiantuntija artikkeli. Hyvä selkä 3/2017, 12-13.

Järveläinen, A. (2020). Vapaa-aikapalveluiden esimies. Kuopion kylpylä Oy. Haastattelu 8.3.2020.

Järveläinen, A. (2019). Rauhalahdi yrityksenä. Sähköpostiviesti 6.4.2019. Vastaanottaja N. Jauhiainen

Kalliomäki, A. (2014). Tarinallistaminen: palvelukokemuksen punainen lanka. Helsinki: Talentum.

Paunonen, M. (2020). Luontoliikunnan kehittäminen Rauhalahdessa. Sähköpostiviesti 12.5.2020. Vastaanottaja N. Jauhiainen.

Spa.fi. (2018). Kylpylähotelli Rauhalahdi. Viitattu 28.3.2019. <https://www.spa.fi/kylpylat/rauhalahdi>

Liite 5. Tarinapolun toimintakortit ohjaajalle



Aloituspöytä

"Tervetuloa tarinapolulle, kävin täällä eilen tutkimassa paikkoja ja löysin paljon mielenkiintoista tutkittavaa. Löysin mm. tämän kalan (näytä ahventa), mistähän se mahtaa olla peräisin"

"Aloitetaan tämä retki rannasta ja käydään katsomassa, mistä tämä kala on peräisin. Koitetaan olla mahdollisimman hiljaa, jotta emme säikäytä kaloja pois. Kuljetaan jonossa ja katsellaan miltä luonnossa näyttää."

Ranta/venesatama (AHVEN) 10min

"Kallaveden luontainen kalalajisto on monipuolinen.

Yleisimmät kalalajit ovat ahven, särki, hauki ja muikku. Tunnistattekko tämän kädessäni olevan kalan (näyttää ahventa). Teidän tehtävänä on nyt tutkia vettä, voitte koskettaa, katsella ja kuunnella, mutta muistakaa olla varovaisia.

Näkykö kaloja?"

"Seuraavana lähdemme kulkemaan polkua pitkin kohti vanhaa

savottakämppää, jossa suoritamme tukkijätjän antaman tehtävän."

Jätkänkämpä (TUKKIJÄTKÄ) 10min

"Tervetuloa Jätkänkämpälle! Tämä rakennus on rakennettu Nurmeksessa vuonna 1952, jossa se on toiminut savottakämpänä, tiedättekö mitä se tarkoittaa? Tämä rakennus on siirretty tälle paikalleen vuonna 1987. "

"Ainiin se tukkijätjän tehtävä: Etsi itsellesi kivi, käpy tai puutikki. Tukkijätjät ovat vahvoja hahmoja ja he haastavat teidät

heittokilpailuun. Yksi heistä on heittänyt puun tämän pihan poikki, miten

pitkälle sinä heität omaa esinettäsi?" (Ohjeista osallistujat riviin pihan

päähän ja heittääkää esineet yhtä aikaa, kellä meni pisimmälle? Matka niin

pitkä, että kukaan ei pääse tukkijätjän mahdollittomaan pituuteen:")

"Seuraavaksi lähdemme kulkemaan rannan läheisyydessä ja tarkkaile rannan lähellä ja vedessä näkyviä kasveja"

Niemen kärki/metsä

(RANTAKASVIT) 10min

"Mitä huomasit matkan varrella? Rannassa on monenlaisia erilaisia ranta- ja vesikasveja, joita ei edes aina näe. Nämä kasvit ovat sopeutuneet kasvamaan erilaisissa paikoissa ja jopa melko karuissa olosuhteissa.

Mitä tehtäviä kasveilla on?

- Tarjoavat ravintoa ja suojaa monille veden eliöille
- Puhdistavat vettä erilaisista epäpuhtauksista
- Erittävät happea veteen
- Suojaavat järven pohjaa kulumiselta

"Seuraavaksi lähdemme kulkemaan kohti metsää, kuulostele samalla mitä metsä puhuu?"

Metsä/ranta

(HERRA LIERO) 10min

"Mitä metsä kertoi sinulle? Nyt tällä pisteellä tarkkailemme puita ja alueen kasvillisuutta. Täällä näette lehtometsää, jonka maaperä on ravinnerikasta multaa. Täällä kasvaa runsaasti erilaisia kasveja, joita ei ole muualla mm. lehtokuusama (näytä kuva), löydätkö tällaisen? myös maaperässä elää runsaasti erilaisia maaperäeläimiä kuten matoja/lieroja. Onko herra liero lähtenyt päiväkävelylle?" (näytä herra lieroa)

Metsä/ranta (VÄRIT)

10min

"Millaaisia erilaisia värejä luonnosta löytyy?

Mistä löydät

keltaista, ruskeaa, vihreää, sinistä, mustaa, harmaata, punaista yms.(voit näyttää erilaisia värejä). Valitse lempivärisi ja ikuista se kuvaksi omalla kameralla (silmillä) voit nyt esitellä kuvasi halutessasi myös muille. "

"Meillä on vielä yksi tärkeä tehtävä jäljellä saatamme

törmätä hahmoon jonka nimi on tasapainoinen, joka haastaa meidät vielä kerran."

Metsä/ranta

(TASAPAINOINEN) 10min

"Retken viimeisellä pisteellä sinun tehtävänäsi on löytää

polun läheltä, kivi, kanto, juuri, puunrunko yms. jossa voit tasapainoilla, voit pyytää tarvittaessa apua ystävältä tai vanhemmalta. Kokeile nousta asian päälle, istua, maata, seistä yhdellä jalalla, toinen silmä kiinni, molemmat silmät kiinni yms. Hienosti menee!"

Lopetus/Koonti 10min

"Millaista retkellämme oli? Mitä kaikkea nähtiin? Käydään yksitellen läpi: ahven, tukkijätkä, rantakasvit, herra liero, värit ja tasapainoinen. Miltä metsä kuulosti? Opimme jotain uutta?"

"Lopuksi teemme vielä yhdessä lyhyen satuhieronnan (tämän voi toteuttaa myös puulle). Luonnon äänet ja maisema rauhoittaa meitä huomaamattamme. Voit hakea mukavan asennon (seisten, istuen, puuta halaten, maaten yms.)"

"Tunnetko sinä jo minut?"

ON HÄLLÄ PYÖREÄ PÄÄ,

(pyöritä kädellä kasvojen ääri viivoja muutama kerta)

PÖRRÖINEN TUKKA,

(pörrötä kevyesti hiuksia)

MUSTAT NAPPISILMÄT,

(silmien ollessa kiinni taputa sormella silmien yläluomia kevyesti pari kertaa)

NYKERÖ NENÄ,

(sivele nenää n. 3 x etusormi-peukalo -otteella)

JA HYMYSSÄ AINA SUU.

(painele ensin etusormella suun muoto ja piirrä sitten vielä hymy-suu)

HÄN ON METSÄSEIKKAILIJA,

(pyöritä kädellä kasvojen ääri viivoja muutama kerta)

KUKAS MUU.

(pysäytä ja pidä kättä posken sivussa)

HÄNELLÄ ON TÄRKEÄ TEHTÄVÄ.

(paina kevyesti kättä lapsen sydämen päälle)

HÄN METSÄÄ SUOJELEE,

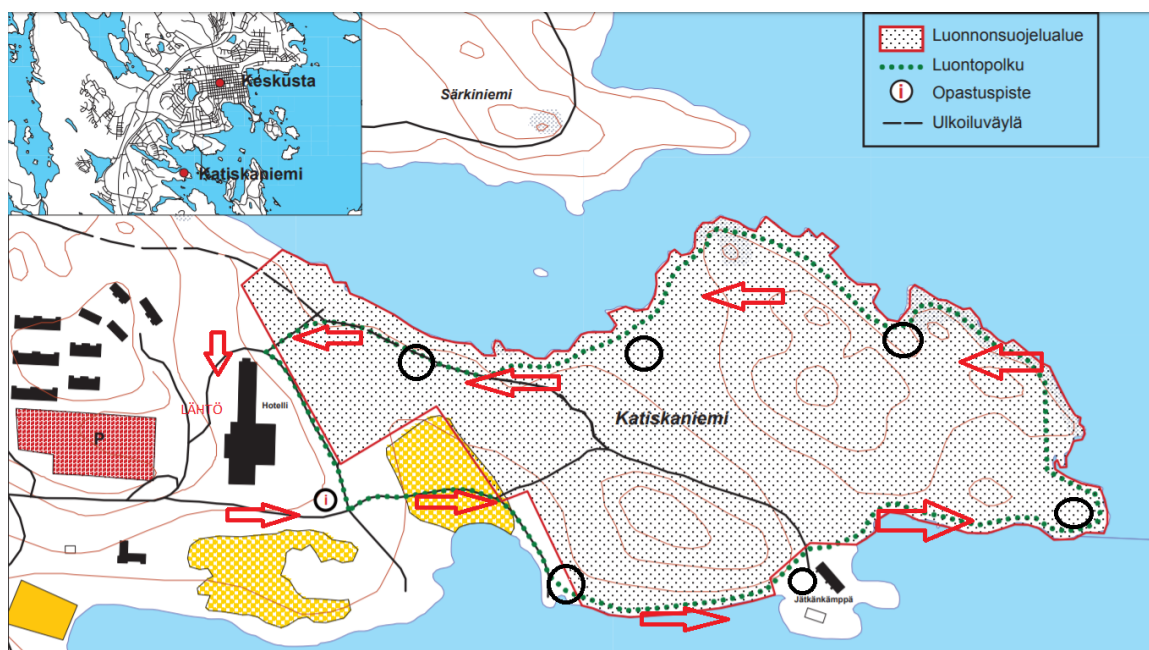
(sivele molemmin käsin käsivarsia, kuin piirtäisit isoa kuusta)

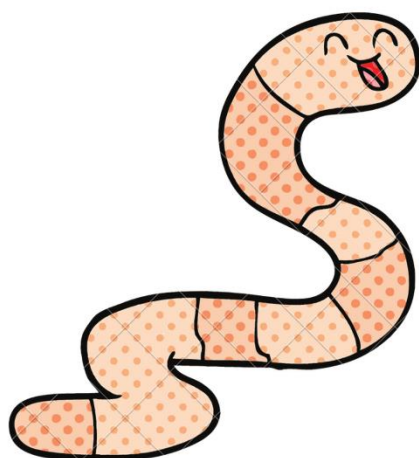
SEN ELÄIMIÄ RAKASTAA,

(piirrä iso sydän kasvojen reunoille)

KÄY SIIS USEIN METSÄSSÄ KYLÄSSÄ.

(siirrä kädet ja pidä paikallaan kasvojen molemmin puolin leuka-posket)







Liite 6. Luonnon kuntosalin toimintakortit

ASKELLUS KIVELLE/KANNOLLE/MÄTTÄÄLLE /PENKILLE

Askella vuorojaloin valitulle tasaiselle alustalle

- Haaste: Nosta polvi ylös ylhäällä tai säätele vauhtia
- Kevennys: Askella paikallaan



PUNNERRUS PUUTA/SEINÄÄ/PENKKIÄ VASTEN

Asetu käsivarren mitan päähän tuesta ja laita kämmenet tukea vasten olkapäiden korkeudelle ja hartioden levyisessä asennossa. Kallistu käsien varassa, keskivartalo suorana ja napakkana kohti tukea ja työnnä itsesi takaisin niin, että käsivarret suoristuvat.

- Haaste: Vie jalkoja kauemmaksi tuesta
- Kevennys: Tuo jalkoja lähemmäksi tukea



KYYKKY KIVELLE/PENKILLE/KANNOLLE

Asetu kohteen etupuolelle ja aseta jalat noin hartian levyiseen haaraan niin, että polvet ja varpaat ovat samassa linjassa. Laske peppua kohti kohdetta ja kosketa pepulla kevyesti sitä, jonka jälkeen suorista jalat.

- Haaste: Valitse matalampi kohde
- Kevennys: Valitse korkeampi kohde tai jätä kosketus pois



PÄKIÄ NÄPÄYTYKSET KIVELLÄ/KANNOLLE/PENKILLE

Kosketa vuorotellen päkiöillä kiven pintaa reippaaseen tahtiin.

- Haaste: Tee hypyllä/säätele vauhtia
- Kevennys: Näpäytä eteen (jätä koroke pois)



DIPPIPUNNERRUS PENKILLÄ/KIVELLÄ/KANNOLLA

Asetu selin polven korkuisen tuen eteen ja laita kämmenet hartioden leveydellä sen reunalle. Kyynärpäät ovat suorana, sormet vartaloa kohti, polvet koukussa ja jalkapohjat maassa. Laske peppua hitaasti kohti maata, kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa ja nosta käsillä takaisin ylös.

- Haaste: Tuo jalat suoraksi
- Kevennys: Tee peppu alustassa/tuen päällä



HYPPY KIVELLE/KANNOLLE/PENKILLE

Ponnista maasta ja hyppää esteen päälle.
Ojenna itsesi suoraksi ja hyppää tai astu alas.

- Haaste: Valitse korkeampi koroke
- Kevennys: Hyppää paikallaan/nouse varpaille



TASAPAINOILE YHDELLÄ JALALLA (TARVITTAESSA TUKI PUUSTA/SEINÄSTÄ)

Nosta vapaan jalan jalkapohja tukijalan polven sivuun.

- Haaste: Sulje silmät
- Kevennys: Ota tukea tai laske jalkaa alemmas



LANKKU KIVELLÄ/PENKILLÄ/KANNOLLA

Valitse itsellesi sopiva lankutuspaikka ja lankuta polvet koukussa (kevennetty) tai polvet suorana.

- Haaste: Lankuta kapealla tai epätasaisella pinnalla

